KETTLER

SG 7209-68

Computer- und Trainingsanleitung

SG 7209-68

2-19 D

20-37 GB

38-55 F

56-73 NL

74-91 E

D

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise 2

Kurzbeschreibung 3

- Funktionsbereich / Tasten 4-5
- Anzeigebereich / Display 5-6

Schnellstart 7

- ohne Vorkenntnisse 7

Funktionsweise und Betrieb 7

Displayanzeigen 8

- Stop 8
- RPM/SPEED Geschwindigkeit 8

Trainingsprogramme allgemein 8

- MANUAL 8
- PROGRAM 8
- USER 8
- H.R.C. (Ziel-Herzfrequenz) 8

Zielvorgaben 9

- TIME Trainingszeit 9
- DISTANCE Trainingsstrecke 9
- CALORIES Energieverbrauch 9
- PULSE Herzfrequenz 9

Persönliche Trainingsvorgaben 10

- Allgemein 10
- Zielwertvorgaben 10
  Beispiel: DISTANCE
- Schlafmodus 11
- Trainingsende und -unterbrechung 11

Training 12

Einstellung der Trainingsprogramme 12

- MANUAL 12
  Manuelles Training
- PROGRAM 13
  12 voreingestellte Programme zum Training
- USER 13-14
  Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung
- H.R.C. (Ziel-Herzfrequenz) 14-15
  Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)
- RECOVERY 15
  Erholungspulsmessung

Allgemeine Hinweise 16

- Fitnessnotenberechnung 16
  Formel 16
- Hinweise zur Pulsmessung 16
  Mit Ohrclip 16
  Mit Handpuls 16
  Mit Brustgurt 16
- Störungen beim Computer 16

Trainingsanleitung 17

Glossar 18

G

Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf das Glossar. Dort wird der jeweilige Begriff erklärt.

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

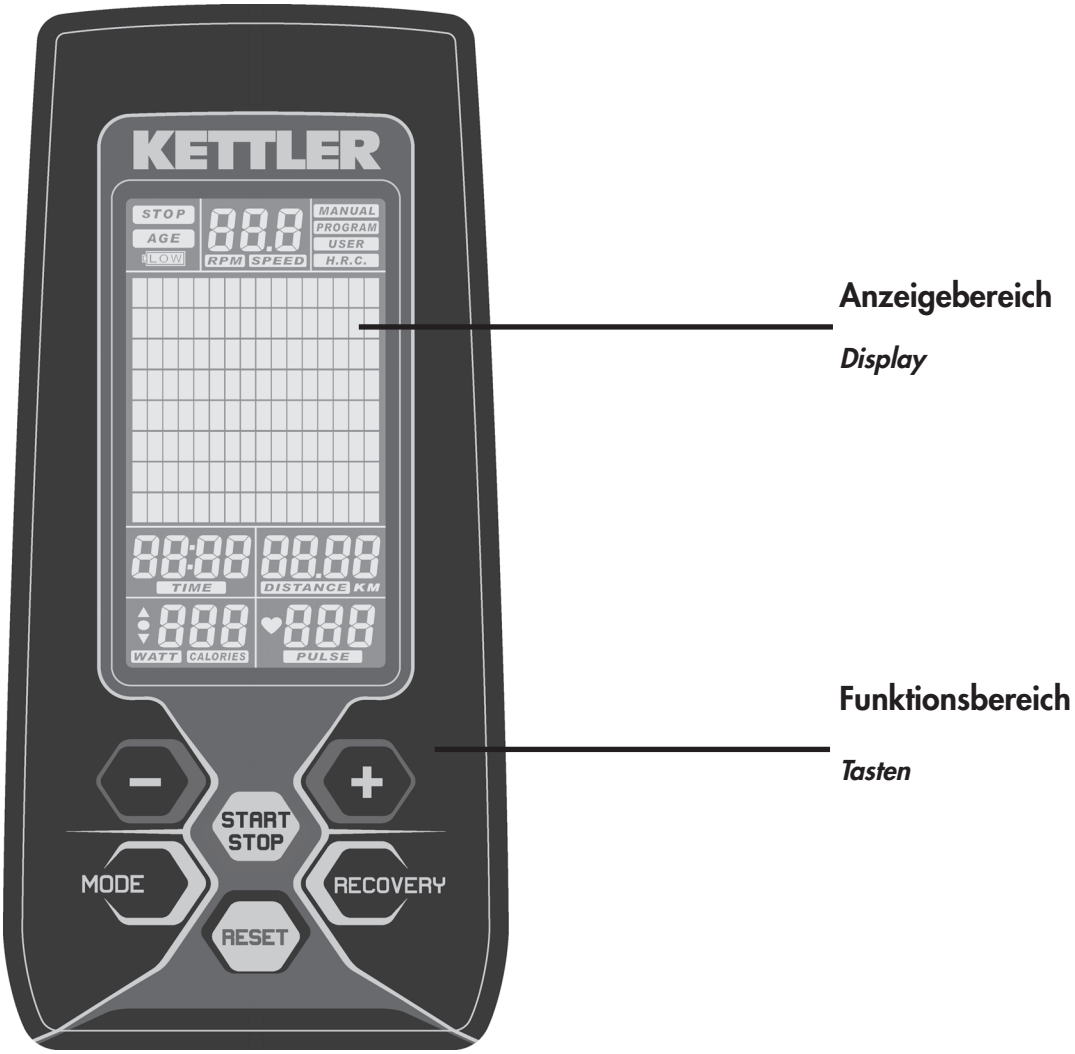
- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Traningsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
  Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

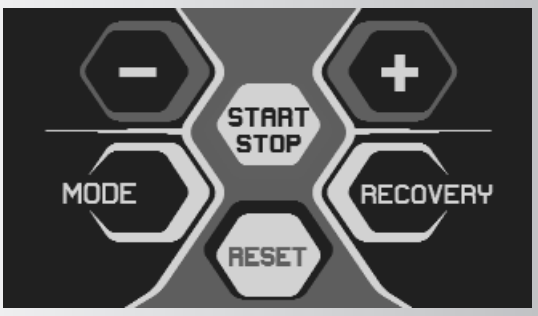
Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**

Kurzbeschreibung

Das Gerät hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik.





Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

Die genauere Anwendung wird in den einzelnen Kapiteln erläutert. In diesen Beschreibungen werden die Namen der Funktionstasten auch so verwendet.

START / STOP

Mit dieser Taste starten Sie das Training ohne Voreinstellung oder nach Eingabe von Vorgabewerten, die Anwahl eines automatischen Trainingsprogramms. Nochmaliges Drücken dieser Taste stoppt die Zählfunktion des Computers > Das Feld STOP und das jeweilige Scanfeld (z. B. TIME) blinkt. Es können Einstellungen verändert werden, ohne das Training zu unterbrechen. Wenn dann wiederum START gedrückt wird, zählt der Computer nach der neuen Einstellung weiter.

MODE

In der STOP-Position wählen Sie durch kurzes Drücken der MODE-Taste zwischen den Funktionen [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE] für ihre persönlichen Einstellungen.

"–" / "+"

- Mit der "**+**" oder "**–**" Taste werden Vorgabewerte eingestellt. Dazu muß sich das Gerät in STOP-Position befinden > Symbol STOP oben links blinkt.
- In der Trainingseinstellung "MANUAL" kann mit den Tasten "**+**" und "**–**" vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Belastungsprofil angehoben oder abgesenkt werden.
- Während des Trainings kann mit diesen Tasten die gerade dargestellte und blinkende Belastungsstufe abgesenkt oder angehoben werden > grafische Darstellung.
- Die Trainingsprogrammwahl (MANUAL, PROGRAM, USER oder H.R.C.) wird auch mit den Tasten "**+**" oder "**–**" vorgenommen.

"–" Abwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch kurzes Drücken der "**–**" Taste verringern Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE]. Wenn die "**–**" Taste länger gehalten wird, kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden. Wenn man einen hohen Wert oder Funktion auswählen will, kann man mit der "**–**" Taste auch direkt von dem Minimum Wert zu dem Maximum Wert springen: z. B. von DISTANCE 0.00 zu 99,90 K

"+" Aufwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch kurzes Drücken der "**+**" Taste erhöhen Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE]. Wenn die "**+**" Taste länger gehalten wird, kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden.

RESET
Durch kurzes Drücken der RESET-Taste gelangen Sie in die Auswahl der verschiedenen Trainingsprogrammeinstellungen > obere Leiste im Display [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.] Langes Drücken der RESET-Taste bewirkt ein Computer-Neustart.

RECOVERY
Nutzen Sie die RECOVERY-Taste zur Aktivierung der Erholungspulsfunktion nach dem Training.

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

1. Handpuls
2. Ohrclip (Optional)
3. Brustgurt (Optional)

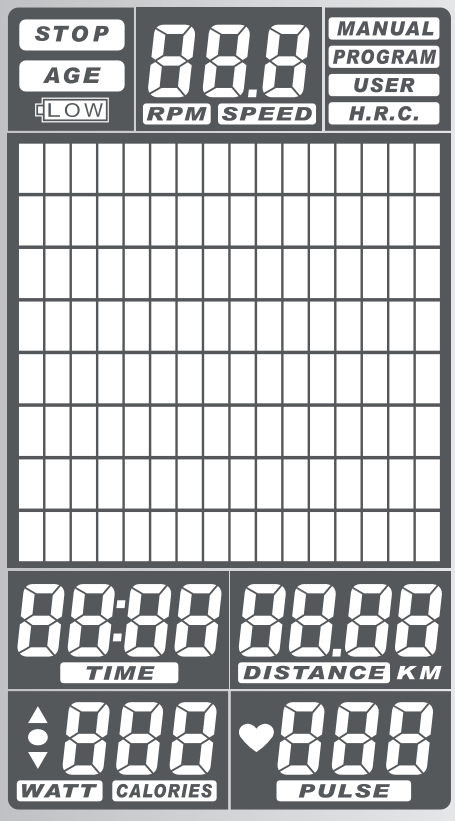
Displayanzeigen

Allgemein

Das Display teilt sich in drei Anzeigebereiche:

1. In dem oberen Bereich ist das STOP-Feld, die Wechselanzeige für RPM (Umdrehung pro Minute), und die der Status bzw. die Auswahl der Trainingsprogramme.
2. Die Großanzeige als grafische Darstellung des Belastungsumfangs (Belastungsprofil) gibt eine einfache Orientierung innerhalb des Trainingsablaufes an. Ein Balkensegment = geringe Belastung; acht Balkensegmente übereinander = maximale Belastung. Die Belastungsstufen werden als Balkendarstellung angezeigt: eine Balkenreihe entspricht vier Belastungsstufen (L04) > 8 Balkenreihen maximal = L32.
3. Im unteren Displaybereich sind mehrere Segmentanzeigen, wo die verschiedenen Trainingsfunktionen angezeigt werden. Bei Voreinstellung dieser Funktionen blinkt jeweils die Funktionsbezeichnung > z.B. TIME.

Nach Beendigung des Trainings bleiben die Trainingsdaten erhalten, und können bei neuem Trainingsbeginn abgerufen werden. Die neuen Daten werden dann hinzugerechnet.



Trainings- und Bedienungsanleitung

Trainingsprogramme

Manuelles Training

Voreingestellte Programme

Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung

Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz

Personenbezogene Benutzerdaten

Alter

Pulsanzeige

Herzsymbol blinkt bei Pulserfassung

Wert 30 – 230

Uhrzeit / Trainingszeit / Start-Stopp

Uhrzeit
Einstellung bei Gerätestart

Trainingszeit

Umdrehung / Geschwindigkeit

Pedalumdrehung / Minute
RPM

Geschwindigkeit km/h

Entfernung

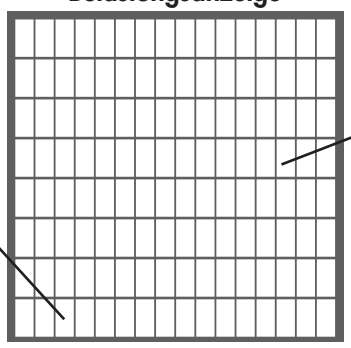
Dimension
km oder Meilen
Werkseinstellung

Energieverbrauch

Calorienverbrauch

Balkendiagramm

Belastungsanzeige



16 Spalten

1 Spalte entspricht 1 Minute
bei Crosstrainern:
200 m oder 0,1 Meilen
bei Heimtrainern:
400 m oder 0,2 Meilen

G

G

<u>Belastungsprofil</u>
1 Punkt (Höhe) = 1 Stufe
1. Reihe = Stufe 1

Schnellstart (ohne Vorkenntnisse)

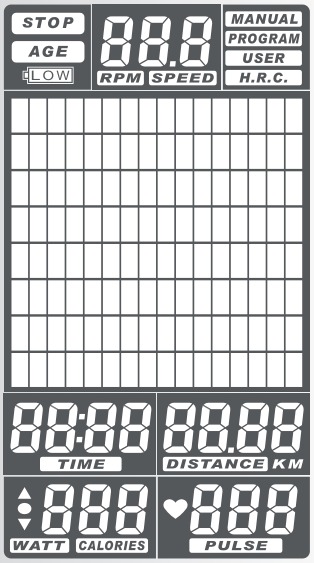
Sie können ohne Vorkenntnisse mit dem Training beginnen. Im Display werden dann die verschiedenen Informationen angezeigt. Für ein effizientes Training und zum Einstellen Ihrer persönlichen Trainingsvorgaben, lesen und befolgen Sie bitte diese Bedienungsanweisung.

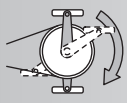
Lesen Sie auch die allgemeinen Hinweise in der Trainingsanleitung.

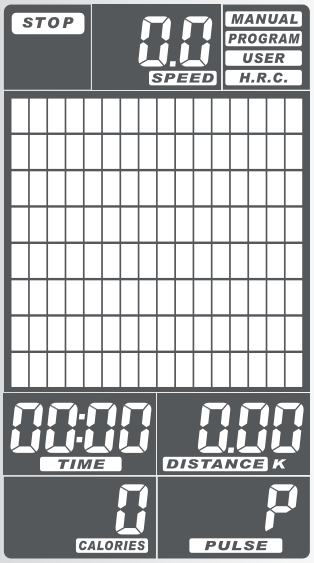
Nach Einschalten des Gerätes (Netzanschluss) oder RESET-Start

erscheint die vollständige Displayanzeige = Segmenttest mit einem Signalton. Danach erfolgt im SPEED-Feld als Einzelanzeige die Gesamtkilometeranzahl. Danach blinkt das STOP-Feld und der Bereich der 4 Trainingsprogramme (MANUAL, PROGRAM, USER oder H.R.C.)

Wenn sie ohne Voreinstellungen mit dem Training beginnen, drücken sie die START/STOP Taste und treten die Pedale. Die Werte in den einzelnen Vorgaben werden von >0< an aufwärts gezählt [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE].

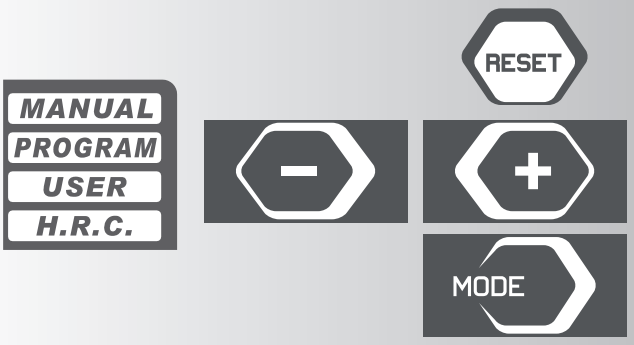


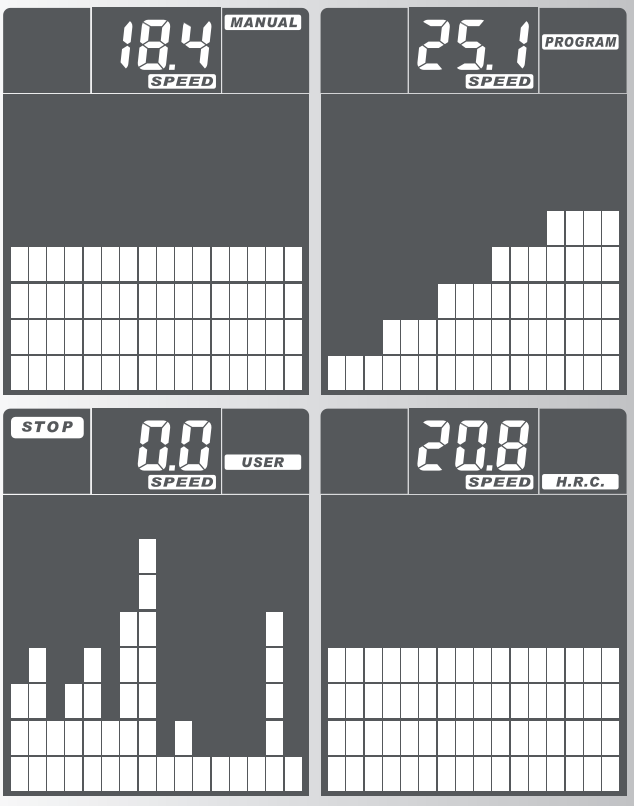




Funktionsweise und Betrieb

Dieses Gerat ist netzspannungsunabhängig. Ab ca. 30 Pedalumdrehungen erzeugt der Generator Spannung um die Elektronik zu versorgen und einen Akkumulator zu laden. Ist der Ladezustand ausreichend, übernimmt der Akku die Spannungsversorgung im Stillstand. Hat der Akku genügend Ladekapazität, leuchtet die Anzeige auf. Wenn nicht oder nur kurz, müssen Sie durch Training den Akku aufladen. Ohne Aktivität schaltet die Elektronik nach 90 Sekunden die Anzeige aus. Ein Steckernetzteil zum Laden des Akkus ist als Zubehör über unseren Service lieferbar.





Displayanzeigen

Obere Displayzeile

STOP

Blinkende Anzeige des STOP-Feldes bedeutet: Zählmodus des Computers wurde durch Betätigung der START/STOP Taste angehalten.

RPM /SPEED Geschwindigkeit

In diesem Display wird im Wechselintervall (alle 6 Sekunden) die Trittfrequenz als RPM (Round per minute = Umdrehung pro Minute) und SPEED die Geschwindigkeit in km/h angezeigt. Anzeigebereich: min. 0,0 bis max 99,9 km/h

Trainingsprogramme

Die verschiedenen Trainingsprogramme werden durch Drücken der Taste RESET und Auswahl über die Tasten "**+**" oder "**–**" angewählt, und mit MODE bestätigt. Die Programmunterschiede sind wie folgt definiert:

MANUAL Manuelles Training

Diese Einstellung wählt man für eine einfache Trainingssequenz. Das Belastungsprofil bleibt linear, und kann während des Trainings mit der "**+**" oder "**–**" Taste angehoben oder abgesenkt werden. Dabei wird zuerst die eingestellte Belastungsstufe (L01 bis L32) angezeigt und 2 Sekunden nach Nichteingabe das eingestellte Balkendiagramm.

PROGRAM Voreingestellte Programme zum Training

Hier stehen 12 fest eingestellte Trainingsprogramme zur Verfügung. Anhand des Belastungsprofils können Sie erkennen, welche Schwierigkeitsgrade die jeweilige Einstellung enthält.

USER Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung (User=Benutzer)

Diese Programmwahl erlaubt eine individuelle Einstellung des Belastungsprofils. Es muß mindestens ein Vorgabewert gewählt werden > [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE].

H.R.C. Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)

In dieser Programmeinstellung wird die Belastung entsprechend der voreingestellten Herzfrequenz geregelt. Dafür ist es nötig, dass der Puls während des Trainings erfasst wird. Siehe > Möglichkeiten der Pulserfassung

Untere Displayzeile

Zielvorgaben und Trainingseinheiten

In der unteren Displayzeile sind einzelne Segmentanzeigen mit den verschiedenen Zielvorgaben und Trainingseinheiten.

TIME Trainingszeit

In diesem Display wird die Trainingszeit in Minuten und Sekunden gemessen. Anzeigebereich: min. 00:00 bis max. 99:00

DISTANCE Trainingsstrecke

Die zurückgelegte Entfernung wird in km gemessen. Die Belastungszählung beginnt mit >0<, und kann maximal bis 199,90 km angezeigt werden. Die Zählabstufung erfolgt in 0,01 km Schritten = 10 Meter.

CALORIES Energieverbrauch

In diesem Display wird im Wechselintervall (alle 6 Sekunden) der errechnete Energieverbrauch in CALORIES angezeigt. Der Wert wird im Training anhand der eingestellten Belastung- und Zeitmessungen ermittelt. Anzeigebereich: min. 0 bis max. 990. Die Daten dienen aber nur als grobe Richtlinie im Vergleich der verschiedenen Übungen, und können nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

PULSE Puls / Herzfrequenz

Wenn der Puls während des Trainings erfasst wird, blinkt das Herzsymbol in dieser Segmentanzeige und der Pulswert wird in Herzschlag pro Minute angezeigt. Anzeigebereich: min. 30 bis max. 230. Wenn der Puls-Zielwert im Training erreicht wird, sendet der Computer ein Alarmsignal.

Persönliche Trainingsvorgaben

Allgemein

- Ohne besondere Voreinstellungen zählen die Werte in den einzelnen Vorgaben [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE] von >0< an aufwärts.
- Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen.
- Wenn ein persönlicher Zielwert als Trainingsvorgabe eingestellt wird, zählt der Computer von diesem Wert nach unten. Bei Erreichen des Zielwertes >0< ertönt ein Signalton. Wenn danach – ohne Einstellung eines neuen Zielwertes - weiter trainiert wird, zählt der Computer in diesem Modus nach Drücken der START-Taste wieder von dem voreingestellten Wert abwärts.
- Einmal eingestellte Zielwerte können während des Trainings nicht verändert werden, sondern nur nach Drücken der STOP-Taste.

Zielwertvorgabe

Die Einstellung der Zielwerte ist bei allen Vorgaben gleich: z. B. DISTANCE

1. Drücken Sie die MODE-Taste, bis in dem Anzeigesegment die Bezeichnung >DISTANCE< blinkt.
2. Durch kurzes Drücken der Taste "**+**" erhöhen sie den Wert. z.B. DISTANCE in 0,1 km Schritten. Wenn Sie die "**+**" Taste gedrückt halten wird der Einstellwert schneller gezählt. Wenn man einen hohen Wert auswählen will, kann man mit der "**–**" Taste auch direkt von dem Minimum Wert zu dem Maximum Wert springen: z. B. von DISTANCE 0.00 zu 99,90 K
3. Wenn Sie den Zielwert wieder reduzieren möchten, drücken Sie kurz (oder lang) die "**–**" Taste.
4. Wenn Sie den Zielwert eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste. Der Wert ist dann in dieser Funktion gespeichert und sie gelangen in die nächste Funktion z.B. CALORIES.
5. Geben Sie möglichst nur einen Vorgabewert ein, weil sich sonst die Traningsziele überschneiden. Z.B. wenn Sie das voreingestellte Zeitziel früher erreichen würden als das voreingestellte Belastungsziel.
6. Die anderen Vorgaben [TIME, CALORIES oder PULSE] werden wie unter 1-4 beschrieben ebenfalls mit den Tasten SET, RESET und MODE eingegeben.

Nach Abschluss aller Vorgaben drücken sie die START/STOP Taste und beginnen mit dem Training.

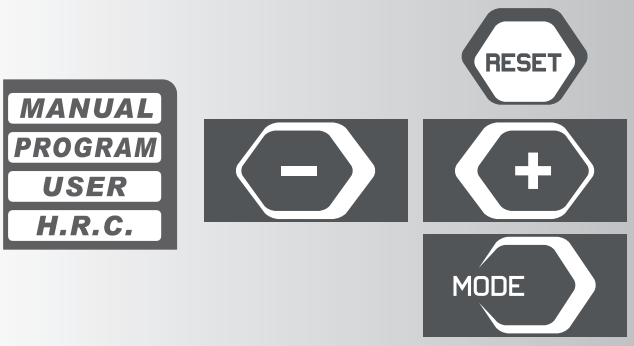
Während des Trainings sind alle aktuellen Werte parallel nebeneinander ablesbar. Der voreingestellte Wert wird bis auf >0< heruntergezählt.

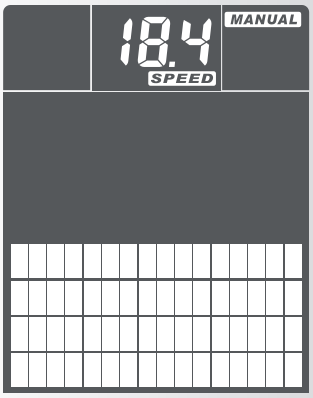
SCHLAFMODUS

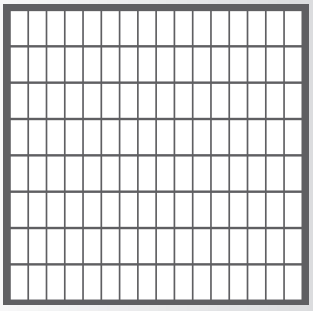
Wenn keine RPM oder PULSE erfasst werden oder keine manuelle Einstellungen innerhalb von 4 Minuten vorgenommen werden, so schaltet das Gerät in den Schlafmodus.

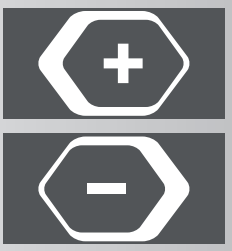
Trainingsende oder -unterbrechung

- Bei einer Unterbrechung des Trainings und keiner weiteren Eingabe, läuft die Zeit weiter (TIME). Nach Wiederaufnahme des Trainings werden auch die anderen Einheiten (DISTANCE, CALORIES und PULSE) weitergezählt.
- Wird das Training mit der STOP-Taste unterbrochen, und erfolgt keine weitere Eingabe, dann wird auch die Zeitzählung angehalten. Nach Drücken der START-Taste und Wiederaufnahme des Trainings werden alle Einheiten (TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE) weitergezählt.
- Wird das Training mit der STOP-Taste unterbrochen, und es erfolgt eine Änderung der Benutzer-, Programm- oder Zielvorgabenauswahl, dann zählen alle Einheiten (TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE) ab dem standardmäßigen Startwert. WICHTIG! In diesem Fall werden die vorherigen Trainingswerte nicht gespeichert!
- Wird das Gerät z.B. wegen eines Standortwechsels vom Stromnetz genommen, und wieder neu angeschlossen, so zählen alle Einheiten (TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE) ab dem standardmäßigen Startwert. WICHTIG! In diesem Fall werden die vorherigen Trainingswerte nicht gespeichert!









Training

Einstellung der Trainingsprogramme

Nach Einschalten des Gerätes blinkt die Programmzeile im oberen Displaybereich. Sie gelangen auch in die Programmzeile durch kurzes Drücken der Taste RESET, ohne den Computerneu zu starten.

– Wählen Sie das Trainingsprogramm (MANUAL, PROGRAM, USER oder H.R.C.) mit der Taste "**+**" oder "**–**" und bestätigen wieder mit MODE.

– Wenn der von Ihnen gewählte Trainingsmodus MANUAL, PROGRAM oder USER ist, und Sie einen Zielwert für die Herzfrequenz vorher einstellen, wird der Computer einen optischen und akustischen Alarm abgeben, sobald der aktuelle Wert der Herzfrequenz den Zielwert erreicht ist.

Training > MANUAL Manuelles Training

Das Belastungsprofil wird gleichmäßig in einer Linie dargestellt. Alle Vorgabeeinstellungen sind individuell möglich. [TIME, DISTANCE, CALORIES, ULSE]. Für an sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Die Länge des manuellen Trainings bestimmmen Sie durch Zeitvorgabe unter TIME. Mit den Tasten "**+**" und "**–**" kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Belastungsprofil angehoben oder abgesenkt werden. Achtung Die Belastungsstufen werden jeweils um eine Zahl erhöht (L1, L2, L3 …L32); die Balkenzunahme geschieht in 4er Blöcken; d.h. L1-L4 = 1 Balken, L5-L8 = 2 Balken, L9-L12 = 3 Balken usw.

Während des Trainings zählt der Computer in dem Belastungsprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem senkrechten blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten im Balkendiagramm und in den Zähleinheiten [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training mit dem voreingestellten Ziel noch einmal durchführen, oder mit einer neuen Einstellung [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] fortsetzen.

Training > PROGRAM Voreingestellte Programme zum Training

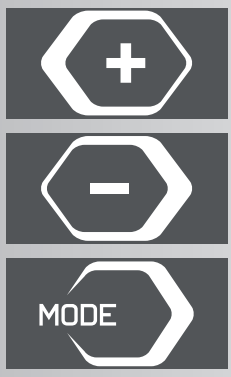
Im Trainingsmodus PROGRAM können Sie zwischen 12 fest eingestellten Trainingsprogrammen wählen, in unterschiedlichen Belastungsprofilen.

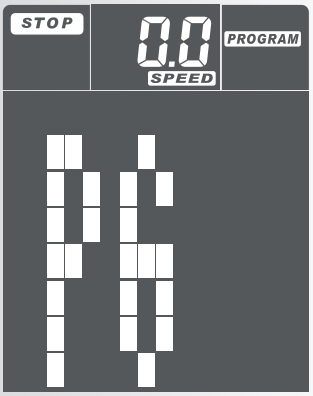
Die Länge des Programmes bestimmmen Sie durch Zeitvorgabe unter TIME.

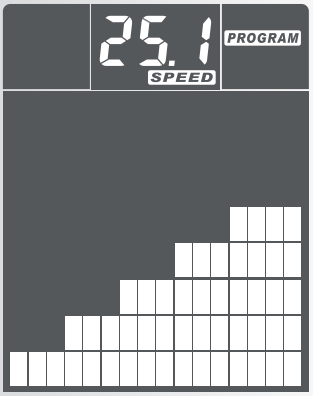
Durch Drücken der Tasten "**+**" - oder "**–**" wechseln Sie zwischen den Programmen. Mit der "**–**" Taste gelangen sie direkt von P1 zu P12. Im Display erscheint ca. 1 Sekunde die Programmnummer (P1-12) , dann wird das Belastungsprofil blinkend dargestellt. Mit der Taste MODE bestätigen Sie die Wahl, oder wählen mit "**+**"/"**–**" ein anderes Programm.

Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben können Sie zusätzlich einen Vorgabewert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] eingeben. Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training. Während des Trainings kann mit den Tasten "**+**" und "**–**" die gerade dargestellte und blinkende Belastungsstufe abgesenkt oder angehoben werden > grafische Darstellung.

Während des Trainings zählt der Computer in dem Belastungsprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem senkrechten blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten im Balkendiagramm und in den Zähleinheiten [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training mit dem voreingestellten Ziel noch einmal durchführen, oder mit einer neuen Einstellung [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] fortsetzen.



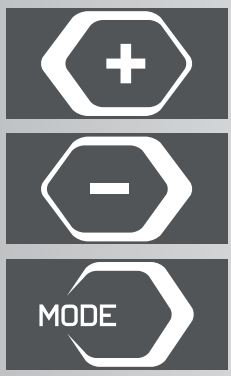


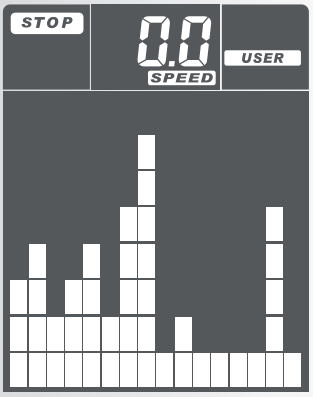


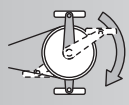
Training > USER Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung (User=Benutzer)

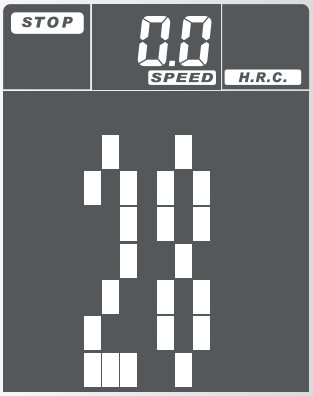
Im Trainingsmodus USER können Sie ein eigenes Belastungsprofil entwerfen. Die Eingabe erfolgt über die Tasten "**+**" oder "**–**", um die Profilhöhen einzustellen. Zum nächsten Balken gelangen Sie mit der Taste MODE; dann wieder "**+**" oder "**–**" für Höhe usw. Programmieren Sie alle 16 Balken. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

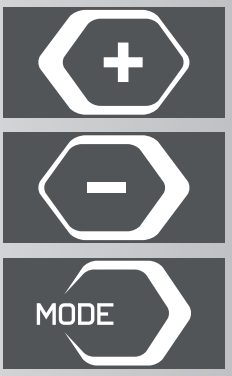
Wenn Sie ihr eigenes Belastungsprofil entworfen haben, können Sie zusätzlich einen Vorgabewert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] eingeben. Für an sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training. Während des Trainings kann mit den Tasten "**+**" und "**–**" die gerade dargestellte und trainierende Belastungsstufe abgesenkt oder angehoben werden > grafische Darstellung.

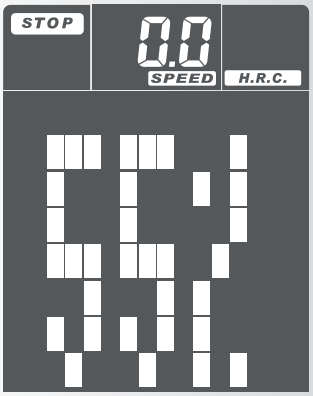


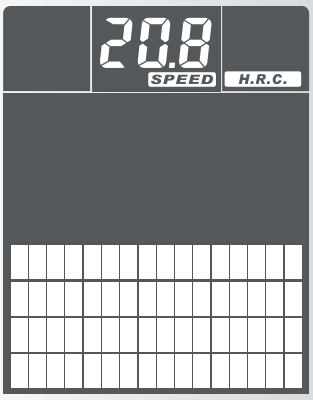












Während des Trainings zählt der Computer in dem Belastungsprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem senkrechten blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten im Balkendiagramm und in den Zähleinheiten [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training mit dem voreingestellten Ziel noch einmal durchführen, oder mit einer neuen Einstellung [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] fortsetzen.

Training > H.R.C.
Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (H.R.C.)

In diesem Trainingsmodus wird das Belastungsprofil entsprechend der Eingabewerte (Alter und THR) sowie der gemessenen Herzfrequenz automatisch angepasst. Wenn Sie mit den Tasten RESET; "**+**" / "**–**" und MODE den Trainingsmodus H.R.C. gewählt haben, erscheint in dem großen Display eine Zahl. Diese Zahl blinkt; in der obersten Zeilenmitte steht ein A für Alter. Geben Sie mit den Tasten "**+**" oder "**–**" ihr Alter ein, und bestätigen mit MODE.

Anschließend erscheint in dem großen Display der Wert 55 %. Sie haben die Einstellwahl von 55, 75 oder 90 % individuelle Einstellung der Ziel-Herzfrequenz. Die Prozentvorgaben 55%, 75% und 90% beziehen sich auf die maximale Pulsfrequenz (220 – Lebensalter) und geben 3 allgemeine Trainingsintensitäten für das Fitness-Training vor.

Nach der Wahl des H.R.C.-Wertes bestätigen Sie mit MODE, und gelangen in die Vorgabeeinstellung. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

– 55% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) entsprechen dem Einstiegsbereich des allgemeinen Fettverbrennungstrainings. Man kann diese Vorgabe dann auch manuell steigern auf 65%.
– 75% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) entsprechen dem Bereich für ein allgemeines Fitnesstraining.
– 90% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) eignen sich nur für kürzere submaximale Belastungsintervalle zur Belastungssteigerung im Intervalltraining.
– Zusätzlich haben sie die Möglichkeit unter H.R.C. einen Zielpulswert einzugeben. In diesem Trainingsmodus ist es nicht möglich, einen PULSE-Wert einzustellen. Alle anderen Vorgaben können frei eingestellt werden. [TIME, DISTANCE oder CALORIES].
– Der Computer verfolgt ihre aktuell gemessene Herzfrequenz-Zahl im Vergleich zu dem voreingestellten Zielwert und passt die Belastungsstufe während des Trainings an.
– Wenn die aktuelle Herzfrequenz geringer als der Zielwert ist, wird die Belastungsstufe alle 30 Sekunden um jeweils eine Stufe erhöht, bis der Maximalwert des Widerstandes oder die eingestellte Herzfre-

quenz erreicht ist.

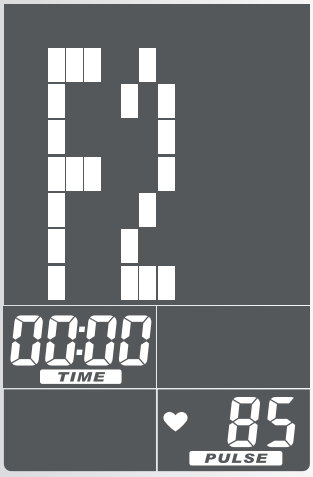
– Wenn die aktuelle Herzfrequenz über dem Zielwert liegt, wird die Belastungsstufe automatisch reduziert. Sie wird solange alle 15 Sekunden um eine Stufe reduziert, bis die eingestellte Herzfrequenz erreicht ist.
– Wenn die Belastungsstufe auf 1 gesunken ist, aber die Zahl für die Herzfrequenz immer noch 1 Minute lang höher als der Zielwert ist, stoppt der Computer und ein akustisches Alarmsignal ertönt als Warnung.
– Über die eingestellte Trainingszeit [TIME] zählt der Computer in dem Belastungsprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf.
– Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE oder CALORIES] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

RECOVERY Erholungspulsphase

Die RECOVERY-Funktion kann nach jedem Trainingsprogramm angewendet werden.

Mit der RECOVERY-Taste erreicht man eine Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitnessnote ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für die Fitnesssteigerung.

Wenn Sie die Zielwerte erreicht haben beenden Sie das Training, drücken die RECOVERY-Taste, und lassen danach die Hände auf den Handpulssensoren liegen. Bei vorheriger Pulsmessung erscheint im Display 00:60 für Zeit und im PULSE-Display blinkt der aktuelle Pulswert. Die Zeit beginnt von 00:60 herunter zu zählen. Lassen Sie die Hände auf den Handpulssensoren liegen, bis auf >0< gezählt worden ist. Rechts im Display wird ein Wert zwischen F1 und F6 angezeigt. F1 ist der beste und F6 der schlechteste Status. Nochmaliges Drücken von RECOVERY beendet die Funktion.



Allgemeine Hinweise

Fitnessnotenberechnung

Der Computer berechnet und bewertet die Differenz zwischen Belastungspuls und Erholungspuls und Ihre hieraus resultierende "Fitnessnote" nach folgender Formel:

$$\text{Note (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = Belastungspuls P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut Note 6 = ungenügend

Der Vergleich von Belastungs- und Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, die körperliche Fitness zu kontrollieren. Die Fitnessnote ist ein Orientierungswert für Ihre Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen. Bevor Sie die Erholungspulstaste drücken und Ihre Fitnessnote ermitteln, sollten Sie über einen längeren Zeitraum, d.h. mind. 10 Minuten, in Ihrem Belastungsbereich trainieren. Bei regelmäßigem Herz-Kreislauf-Training werden Sie feststellen, dass sich Ihre "Fitnessnote" verbessert.

Möglichkeiten der Pulserfassung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt Ihres Pulsschlages blinkt.

Mit Handpuls

Eine durch díe Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen

Mit Ohrclip

Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig. Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechnung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Brustgurt

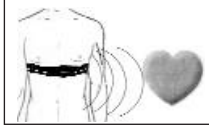
Wenn ein Brustgurt optional eingesetzt werden soll, muss die Verbindung zwischen dem Brustgurt und dem Trainingscomputer über einen Einsteck-Empfänger hergestellt werden. Brustgurt und Einsteck-Empfänger kann nachträglich bestellt werden.

Hinweis:

Es ist nur eine Art der Pulsmessung möglich: entweder mit Ohrclip oder mit Handpuls oder mit Brustgurt. Befindet sich kein Ohrclip in der Pulsbuchse so ist die Handpulsmessung aktiviert. Wird ein Ohrclip in der Pulsbuchse eingesteckt, so wird die Handpulsmessung automatisch deaktiviert. Es ist nicht erforderlich, den Stecker der Handpulssensoren herauszuziehen.

Störungen beim Trainingscomputer

Wenn das Display des Computeres nicht korrekt funktioniert, trennen Sie bitte die Stromversorgung und schließen Sie das Gerät erneut an.

	✓
	optional
	**optional**

Zu Ihrer Sicherheit

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Trainingsanleitung

Dieses Trainingsgerät ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Er eignet sich hervorragend für das Herz-Kreislauf-Training.

Das Training ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Dadurch werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses.

Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Um diese positiven Veränderungen zu erreichen, muss man das Training nach bestimmten Richtlinien planen.

Planung und Steuerung des Trainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen/Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /–intensität gesteuert.

Zur Belastungsintensität

Die Belastungsintensität sollte beim Fitnesstraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz pro Minute > 220 minus Lebensalter - darf dabei nicht überschritten werden. Der optimale Trainingspuls wird durch Alter und Trainingsziel bestimmt.

Trainingsziel: Fettverbrennung/Gewichtsreduktion

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel

(220 – Alter) x 0,65 berechnet.

Hinweis: Die Fettverbrennung zur Energiebereitstellung gewinnt erst ab einer Trainingsdauer von min. 30 Minuten an Bedeutung.

Trainingsziel Herz-Kreislauf-Fitness:

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel

(220 – Alter) x 0,75 berechnet.

Die Intensität wird beim Training über die Bremsstufen von 1-16 vorgegeben. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu hoher Bremsstufeneinstellung, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Beginnen Sie mit einer niedrigen Bremsstufeneinstellung und tasten Sie sich Schritt für Schritt an Ihren optimalen Trainingspuls heran. Kontrollieren Sie während des Fitnesstrainings regelmäßig, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß den o. g. Empfehlungen trainieren.

Als fitnesspositiv werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

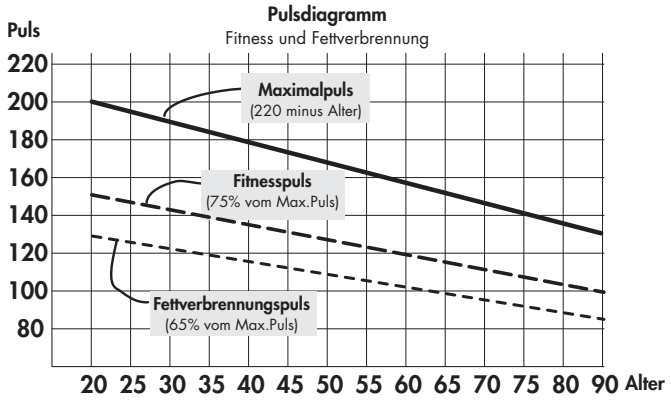
Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2-3 x wöchentlich	20-30 min
1-2 x wöchentlich	30-60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen.Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
	1. Woche
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	2. Woche
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	3. Woche
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
	4. Woche
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Zur persönlichen Trainingsdokumentation können Sie die erreichten Trainingswerte in der Leistungstabelle eintragen.

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5 - minütige Gymnastik dem Aufwärmen dem Cool - "**–**". Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3 mal wöchentliche Training von 20 - 30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches Training.



Glossar

Balkendiagramm
Anzeigebereich mit 16 x 16 Punkten zur Darstellung von Belastungs- und Pulsprofilen sowie Text- und Werteanzeigen.

Recovery
Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitt-nessnote daraus ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

Programme
Trainingsmöglichkeiten die manuell oder programmbestimmte Belastungen oder Zielpulse abfordern.

Profile
Im Punkte-Feld dargestellte Änderung von Belastungen über die Zeit oder die Strecke.

Dimension
Einheiten zur Anzeige von km/h oder mph, Kjoule oder kcal

Energie
Berechnet den Energieumsatz des Körpers

Steuerung
Die Elektronik regelt die Belastung oder den Puls auf manuell eingegebene oder vorgegebene Werte.

Puls
Erfassung des Herzschlages pro Minute

MaxPuls(e)
Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Zielpuls
Manuell oder programmbestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

Fettverbrennung(s)-puls
Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls
Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Manuell
Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

Alter
Hier Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

Menü
Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

Glossar
Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen

Leistungstabelle

Datum	Ruhepuls	P 1 Belastungspuls	P 2 Erholungspuls	Belastungs-stufe	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energie-verbrauch	Fitness-note

GB

Contents

Safety information 20
Brief description 21
- Functional area and buttons 22-23
- Display area 23-24

Quick start 25
- For beginners 25

Function and operation 25
Display functions 26
- Stop 26
- RPM/SPEED 26

General training program 26
- MANUAL 26
- PROGRAM 26
- USER 26
- H.R.C. (target heart rate) 26

Target values 27
- TIME Training time 27
- DISTANCE Training course 27
- CALORIES Energy consumption 27
- PULSE Heart rate 27

Personal training settings 28
- General 28
- Target value settings 28
  Example: DISTANCE
- Sleep mode 29
- Stop or pause training 29

Training 30
Setting the training program 30
- MANUAL 30
  Manual training
- PROGRAM 31
  12 preset programs for training
- USER 31-32
  Training program using user settings
- H.R.C. (target heart rate) 32-33
  Training using a target heart rate (THR)
- RECOVERY 33
  Recovery heart rate

General information 34
- Calculation of fitness level 34
  Formula 34
- Information on pulse measurement 34
  With an ear clip 34
  With a hand pulse sensor 34
  With a chest strap 34
- Computer faults 34

Training instructions 35
Glossary 36

G

The use of this symbol in the instructions makes reference to the glossary. The respective term is explained in this glossary.

Safety information

Please observe the following points for your personal safety:

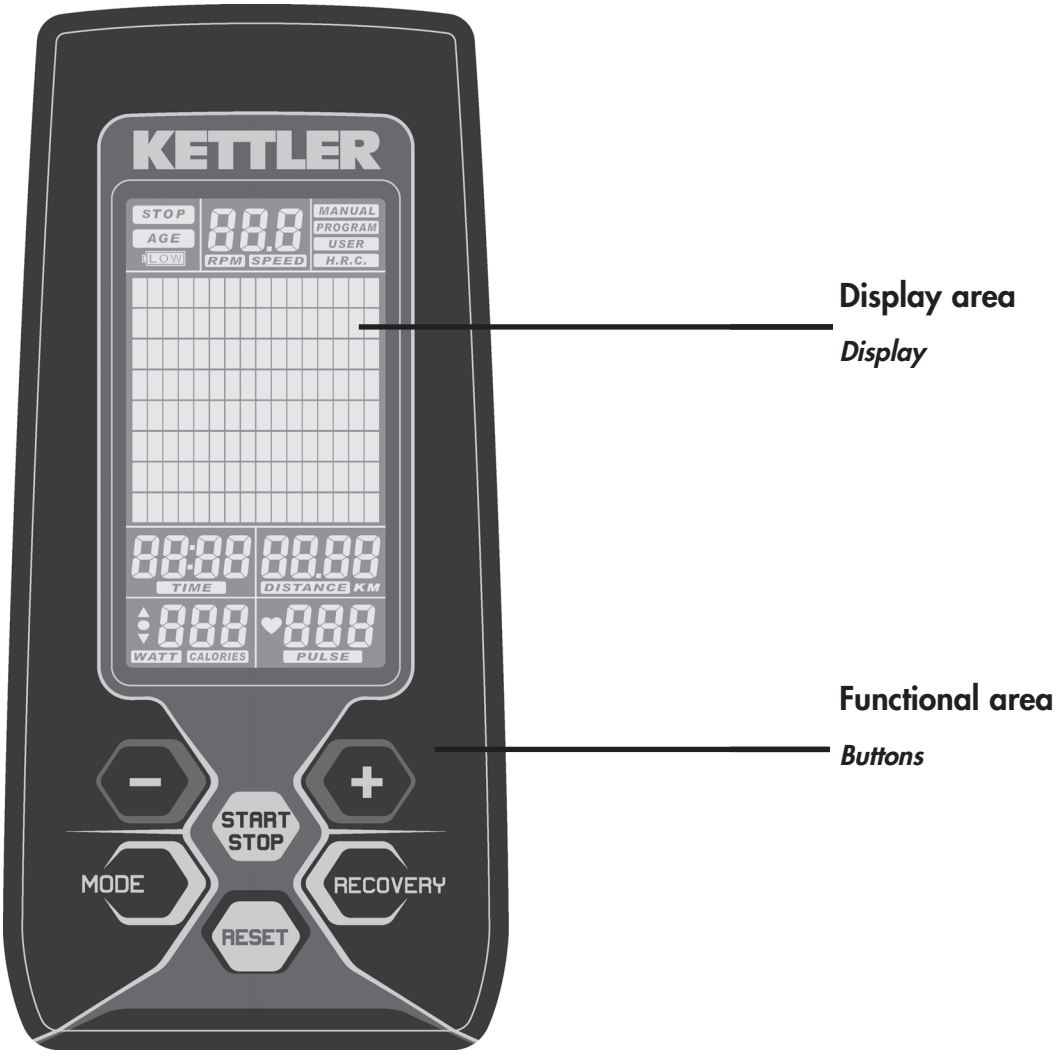
- The training machine must be assembled on an appropriate and solid surface.
- Ensure that the connections are secure before first putting the machine into operation and after approximately six days of use.
- In order to prevent injury as a result of incorrect use or overloading, the training machine may only be operated according to the instructions.
- A permanent installation of the machine in wet rooms is not recommended due to the formation of rust.
- Ensure that the training machine is in a perfect functioning and working order on a frequent basis.
- Safety checks are included under the obligations of the operator and must be carried out correctly and on a regular basis.
- Faults or damaged parts must be exchanged immediately. Only original KETTLER spare parts may be used.
- The machine may not be used until repairs have been completed.
- The safety level of the machine can only be maintained on the condition that it is regularly checked for damage and wear and tear.

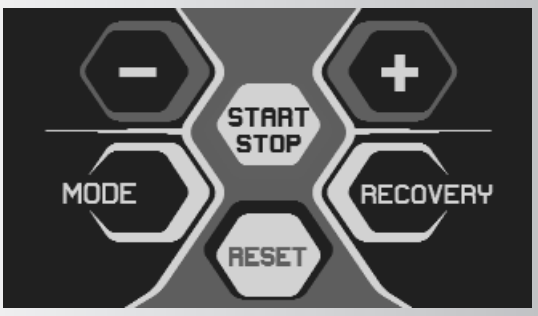
For your safety:

- **Before starting to train, please consult your doctor to ensure that you are physically fit and able to train on this machine. The results from this examination should form the basis for the structuring of your training program. Incorrect or excessive training may pose potential risks to your health.**

Brief description

The machine is equipped with a functional area with buttons and a display area (display) with variable symbols and graphics.





Brief instructions

Functional area

The buttons are briefly explained below.

The correct use of these buttons is explained in the individual chapters. The names of the functional buttons are also used in these descriptions as follows:

START / STOP

This button is used to start exercise without any pre-settings, or after entry of preset values, to select an automatic exercise program. When pressing this button again, the counting function of the computer will stop > the field STOP and the respective scan field (e.g. TIME) will flash. You can change settings without interrupting exercising. When pressing START again, the computer will continue counting with the new settings.

MODE

By shortly pressing the MODE button in STOP position, you can select the functions [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE] for your personal settings.

"–" / "+"

- The buttons **"+"** or **"–"** can be used to make pre-settings. For this, the device should be in STOP position > the top left STOP symbol flashes.
- In the exercise setting "MANUAL" the buttons **"+"** and **"–"** can be used to increase or decrease the load profile before or during exercise.
- During exercise, these buttons can be used to increase or decrease the currently displayed and flashing load level > graphic display.
- Exercise program selection (MANUAL, PROGRAM, USER or H.R.C.) is also made using the buttons **"+"** and **"–"**.

"–" Downward setting of pre-settings.

When shortly pressing the **"–"** button the set values of the various functions will be decreased > [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE]. When pressing the **"–"** button for a longer time, the requested value can be set with larger value steps.

If a high value or function is to be set, then the **"–"** button can also be used to directly jump from the minimum value to the maximum value: e.g. from DISTANCE 0.00 to 99.90 K

"+" Upward setting of pre-settings.

When shortly pressing the **"+"** button the set values of the various functions will be increased > [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE]. When pressing the **"+"** button for a longer time, the requested value can be set with larger value steps.

RESET
When shortly pressing the RESET button you can access the selection menu of the various exercise programs > upper bar in display [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.]. Long pressing of the RESET button will initiate restarting of the computer.

RECOVERY
Use the RECOVERY button to activate the recovery function after exercising.

Heart rate measurement

The heart rate measurement can be taken in 3 ways:

1. Hand pulse sensor
2. Ear clip (optional)
3. Chest strap (optional)

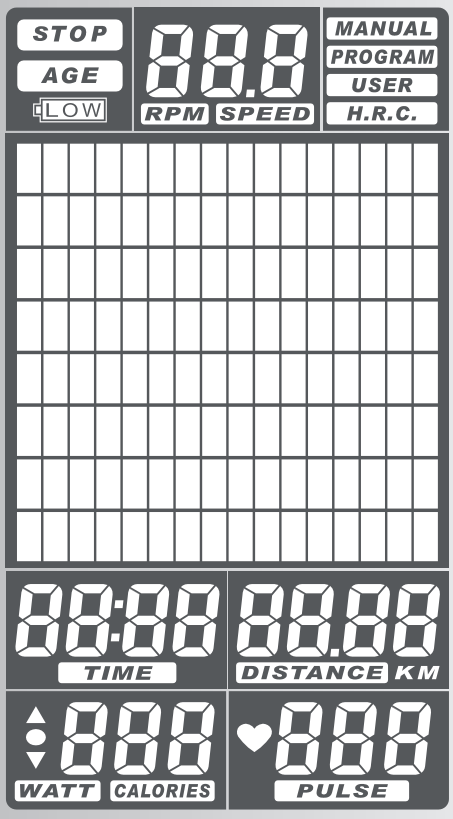
Display functions

General

The display is separated into three display areas:

1. The upper area includes the STOP field, the alternating display for RPM (revolutions per minute), and the display for status and/or selection of exercise programs.
2. The large display as graphic representation of the exercise scope (exercise profile) provides simple orientation within the progress of exercising. One bar segment = low load; eight bar segments on top of each other = maximum load. The exercise load levels are displayed as bars: one bar row corresponds to 4 load levels (L04) > 8 bar rows maximum = L32.
3. The lower display area includes several segment displays showing the various exercise functions. When pre-setting these functions, the respective function name will flash > e.g. TIME.

Exercise data will be stored after end of exercise, and can be recalled when starting new exercise. The new data will then be added.



Training and operating instructions

Training program

Manual training

Preset program

Training program using user settings

Training using a target heart rate

Personal user data

Age

Display of heart rate

Heart symbol blinks when recording heart rate

Value 30 – 230

Time / training time / start - stop

Time
Adjustment of settings when starting the machine

Training time

Turns / speed

Pedal turns / minute
RPM

Speed km/h

Distance

Size
km or miles
Default setting

Energy consumption

Calories burnt

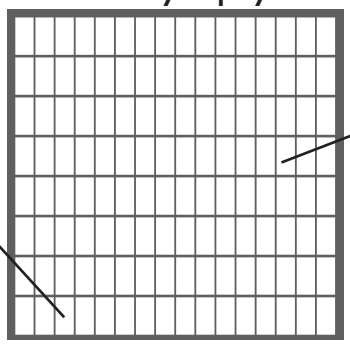
Bar chart

Intensity display

G

G

Intensity profile
1 point (height) = 1 level
1 row = level 1



16 columns

1 column corresponds to 1 minute for cross-trainers:
200 m or 0.1 miles
For exercise bikes: 400 m or 0.2 miles

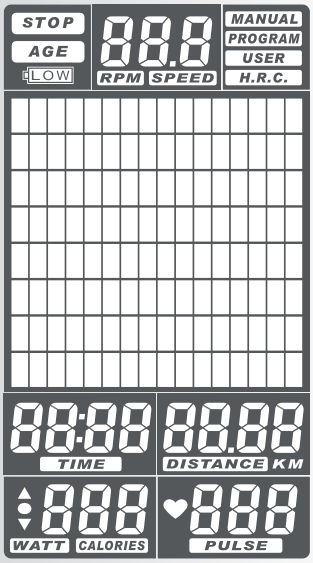
Quick start (for beginners)

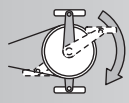
You can start training without previous experience. The different information will then be displayed on the screen. For an effective training session and to adjust your personal training settings, please read and follow these operating instructions.

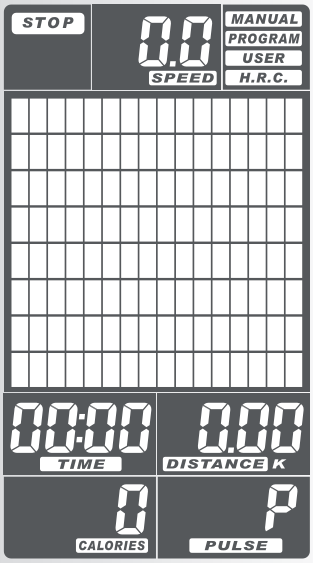
Please also read the general information in the training instructions.

After the start of the workout or a RESET start, the full display image = Segment test with signal sound appears. Afterwards, the SPEED field shows the total amount of kilometres as a single display. Subsequently, the STOP field and the area of the 4 training programmes (MANUAL, PROGRAM, USER or H.R.C.) flash.

When starting exercising without pre-setting, press the START/STOP button and start pedaling. The values of the individual parameters will be counted upwards starting at >0< [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE].

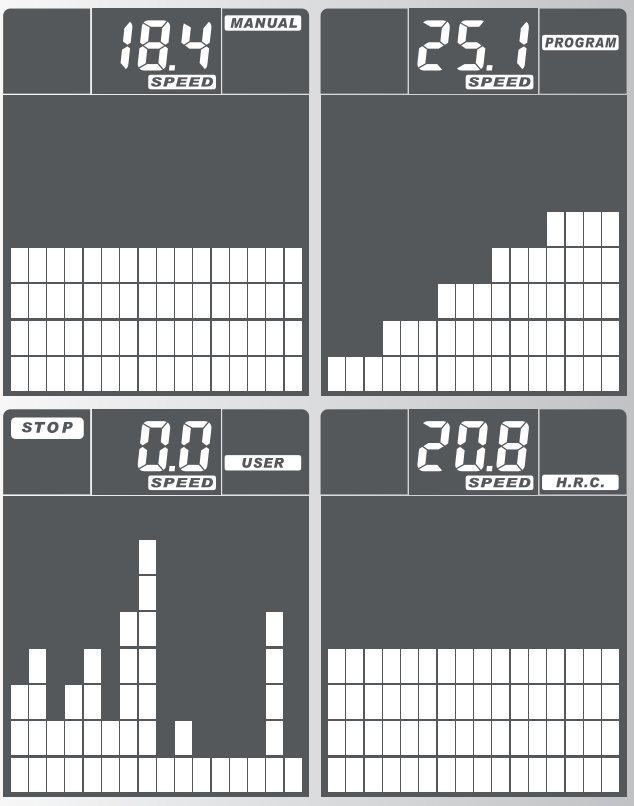






Function and operation

This device is not dependant on mains voltage. After approx. 30 pedal revolutions, the generator starts to generate voltage to supply electricity and charge a battery. If charge status is sufficient, the battery is used for voltage supply at resting state. If the battery is sufficiently charged, the display will light up. If the display does not light up or lights up only for a short time, then you should charge the battery by exercising. If no activity is present, the electronic system will switch off display after 90 seconds. A power supply unit for charging the battery is available as accessory part via our service.



Display functions

Top display row

STOP

Flashing display of STOP field means: counting mode of computer was stopped by pressing the START/STOP button.

RPM/SPEED Speed

This display shows - alternatingly (every 6 seconds) - pedal frequency as RPM (revolutions per minute) und SPEED in kph. Display area: min. 0.0 to max 99.9 kph

Exercise programs

The various exercise programs can be accessed by pressing RESET and selecting via the buttons **"+"** and **"–"**; the button MODE is used to confirm selection. Differences of the programs are as follows:

MANUAL Manual exercising

This setting is used for a simple exercise sequence. The load profile remains linear and can be increased or decreased during exercising using the buttons **"+"** and **"–"**. First, the set load level (L01 to L32) is displayed, and 2 seconds after no entry the set bar diagram will be displayed.

PROGRAM Preset exercise programs

Here, 12 pre-set exercise programs are available. The load profile shows the level of difficulty of the respective setting.

USER Exercise program set by the user

This program selection enables individual setting of the load profile. At least one pre-set value should be selected > [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].

H.R.C. Exercise based on a target heart rate (THR)

Here, the load is controlled as per the pre-set heart rate. For this it is required to measure pulse during exercising. See > Possibilities of pulse measuring

Lower display line

Pre-settings

The lower display area includes individual segment displays with the various pre-settings and units.

TIME Exercise time

This display measures exercise time in minutes and seconds. Display area: min. 00:00 to max. 99:00

DISTANCE Exercise distance

The covered distance is measured in kilometers (km). Load counting starts at >0< and may display a maximum of 199.90 km. Counting is made in steps of 0.01 km = 10 meters.

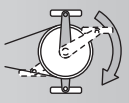
CALORIES Energy consumption

This display alternatingly (every 6 seconds) shows the calculated energy consumption in CALORIES. This value is calculated during exercising based on the set load and time measurements. Display area: min. 0 to max 990. The data are only a rough estimate of the several exercises and cannot be used for medical purposes.

PULSE (right) Pulse / heart rate

If pulse is measured during exercising, then the heart symbol in this segment display will flash and the pulse value will be displayed as heartbeats per minute. Display area: min. 30 to max 230.

If the target pulse value is reached during exercising, the computer will sound an alarm.



Personal exercise settings

General

– Without any particular pre-settings, the values of the individual parameters will be counted upwards starting at >0< [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE].

– For efficient exercising it is sufficient to set a target value for only one pre-setting [TIME; DISTANCE, CALORIES or PULSE].

– If a personal target value is set as exercise pre-setting, then the computer counts downwards starting at this value. When reaching the target value >0< an alarm will sound. If exercising is continued - without setting a new target value - then the computer will count downwards again in this mode - starting at the pre-set value - after pressing the START button.

– Set target values cannot be changed during exercising, but only after pressing the STOP button.

Pre-setting of target value

Setting of target values is the same with all parameters: e.g. DISTANCE

1. Press the MODE button until the name >DISTANCE< flashes in the display segment.
2. Short pressing of the button **"+"** increases the value, e.g. DISTANCE, in 0.1 km steps. When keeping the **"+"** button pressed, increasing steps will be larger. If a high value is to be set, then the **"–"** button can also be used to directly jump from the minimum value to the maximum value: e.g. from DISTANCE 0.00 to 99.90 K
3. If you want to reduce the target value, press the **"–"** button (for a short or long time).
4. When the target value is set, press the MODE button. The value is then stored, and you can access the next function, e.g. CALORIES.
5. If possible, only enter one pre-set value, because otherwise the exercise targets may overlap, e.g. when reaching the pre-set time target earlier than the pre-set load target.
6. The other parameters [TIME, CALORIES or PULSE] are also set as stated in 1-4 using the buttons SET, RESET and MODE.

After completion of all pre-settings, press the START/STOP button and start exercising.

During exercising all current values are displayed next to each other. The pre-set value is counted downwards to >0<.

SLEEP MODE

If no RPM or PULSE is detected and no manual setting is made within 4 minutes, then the device will switch to Sleep Mode.

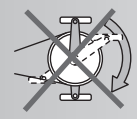
Stop or pause training.

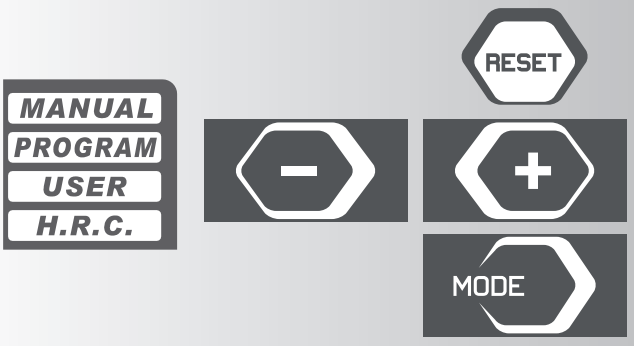
– If training is paused and no further settings are adjusted, the time will continue (TIME). Upon resuming the workout the other units will also continue to be counted (DISTANCE, CALORIES and PULSE).

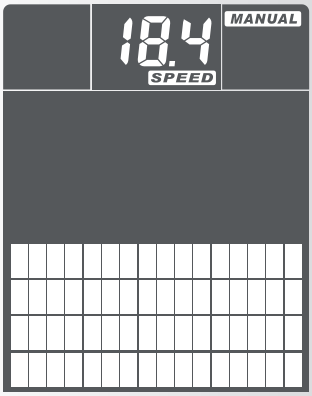
– If the workout is stopped using the STOP button and there is no further setting input, the time counter is also stopped. After pressing the START button and resuming the workout all units (TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE) will continue to be counted.

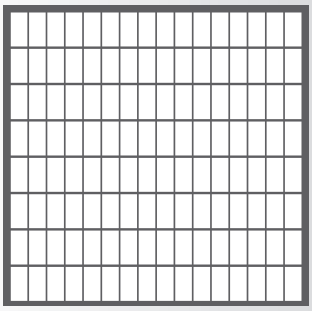
– If the workout is stopped using the STOP button and there is a change of user, program or target value selection, all units (TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE) will then begin counting from the standard start value. IMPORTANT! In this case, the previous training values are not saved!

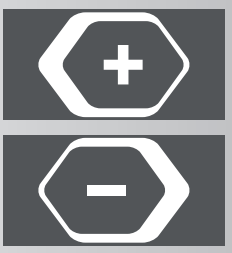
– If the machine is removed from the mains or reconnected e.g. due to a change of location, all units will be counted (TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE) from the standard start value. IMPORTANT! In this case, the previous training values are not saved!











Training

Setting the training program

After the start of the workout, the programme line in the upper area of the display flashes. You can enter this programme line by briefly pressing the button RESET without restarting the computer.

– Select the exercise program (MANUAL, PROGRAM, USER or H.R.C.) using the buttons **"+"** and **"–"**, and confirm selection with the MODE button.
– If the selected exercise mode is MANUAL, PROGRAM or USER, and you pre-set a target value for heart rate, then the computer will make an optical and acoustic alert as soon as the current heart rate value reaches the target value.

Exercise > MANUAL Manual exercising

The load profile is equally displayed in a line. All pre-settings can be individually made. [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. For efficient exercising it is sufficient to set a target value for only one pre-setting [TIME; DISTANCE, CALORIES or PULSE]. Start exercising by pressing the START button and active exercising.

Duration of manual exercising is determined by the time pre-setting under TIME.

The buttons **"+"** and **"–"** can be used to increase or decrease the load profile before or during exercise. Note! The load levels are respectively increased by 1 (L1, L2, L3 …L32); bar increase is made in blocks of 4, i.e. L1-L4 = 1 bar, L5-L8 = 2 bars, L9-L12 = 3 bars, etc.

During exercising, the computer counts exercise progress using the vertical flashing bar in the load profile (bar diagram) from left to right. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. Exercise data in the bar diagram and in the counter units [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] are not counter further. You have reached the exercise target! When pressing the START button, you can restart exercising with the pre-set target or with a new setting [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Training > PROGRAM

Preset programs for your training

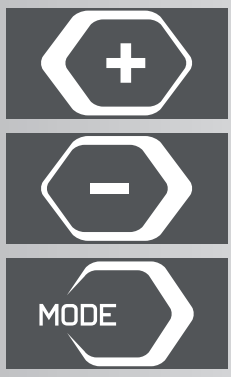
Preset exercise programs
In exercise mode PROGRAM you can select between 12 pre-set exercise programs with various load profiles.

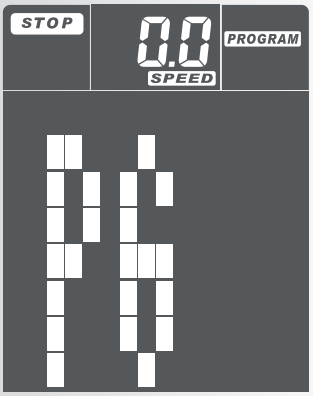
Duration of the program is determined by the time pre-setting under TIME.

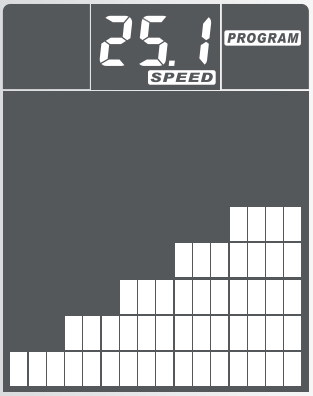
You can change between the programs by pressing the buttons **"+"** or **"–"**. When pressing **"–"** at P1 you can directly access P12. The display will show the program number (P1-P12) for approx. 1 second; then the load profile will be displayed flashing. Press the button MODE to confirm your selection, or select another program by pressing **"+"/"–"**.

After selecting a program, you can also set a pre-setting value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE]. For efficient exercising it is sufficient to set a target value for only one pre-setting [TIME; DISTANCE, CALORIES or PULSE]. Start exercising by pressing the START button and starting with active exercising. During exercise, the buttons **"+"** and **"–"** can be used to increase or decrease the currently displayed and flashing load level > graphic display.

During exercising, the computer counts exercise progress using the vertical flashing bar in the load profile (bar diagram) from left to right. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. Exercise data in the bar diagram and in the counter units [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] are not counter further. You have reached the exercise target! When pressing the START button, you can restart exercising with the pre-set target or with a new setting [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].







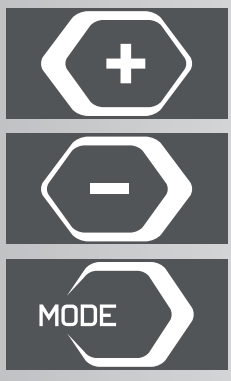
Training > USER

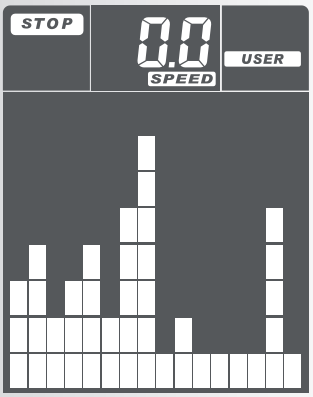
Training program using the user setting

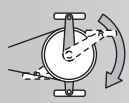
Exercise program set by the user
In the exercise mode USER you can design an own load profile. Entry is made via the buttons **"+"** and **"–"**, used to set profile heights. The next bar can be accessed by pressing the button MODE; then use again **"+"** and **"–"** for height adjustment etc. Set all 16 bars. Start exercising by pressing the START button and starting with active exercising.

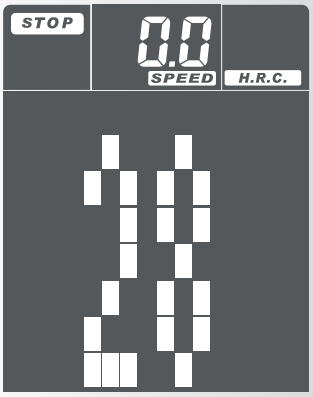
After designing your own load profile, you can also set a pre-setting value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE]. For efficient exercising it is sufficient to set a target value for only one pre-setting [TIME; DISTANCE, CALORIES or PULSE]. Start exercising by pressing the START button and starting with active exercising. During exercise, the buttons **"+"** and **"–"** can be used to increase or decrease the currently displayed and used load level > graphic display.

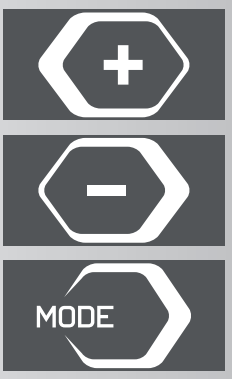
During exercising, the computer counts exercise progress using the vertical flashing bar in the load profile (bar diagram) from left to right. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an

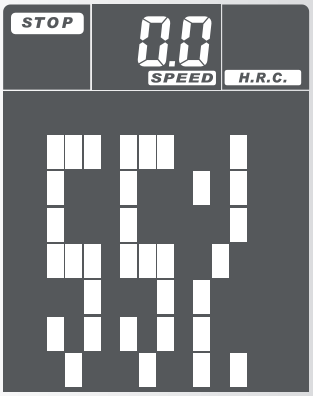


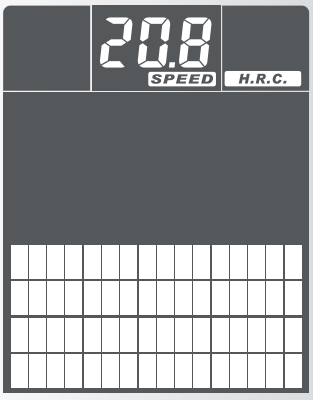












acoustic signal will sound for 8 seconds. Exercise data in the bar diagram and in the counter units [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] are not counter further. You have reached the exercise target! When pressing the START button, you can restart exercising with the pre-set target or with a new setting [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Training > H.R.C.

Training via target heart rate (THR)

In this exercise mode the load profile is automatically adapted based on the entered values (age and THR) and the measured heart rate. When selecting the exercise mode H.R.C. using the buttons RESET; "+" / "–" and MODE, a number will be displayed in the large display. This number is flashing, and A for age will be displayed on top of the line center. Enter your age using the buttons "+" and "–" and confirm with MODE. Then, the value 55% will be displayed in the large display. Now, you can select between 55%, 75% or 90% as individual setting of the target heart rate. The percentages 55%, 75% and 90% refer to the maximum pulse frequency (220 less age) and represent 3 general exercise intensities for fitness exercises.

After selection of the H.R.C. value press MODE to confirm; you will then be forwarded to parameter setting. Start exercising by pressing the START button and starting with active exercising.

- 55% of max. heart rate (220 less age) correspond to the entry range of general fat burning exercising. This value can also be manually increased to 65%.
- 75% of max. heart rate (220 less age) correspond to the range of general exercising.
- 90% of max. heart rate (220 less age) are only suitable for shorter submaximal load intervals for load increases with interval exercising.
- Additionally, you can enter a target pulse value under H.R.C.In this exercise mode it is not possible to set a PULSE value. All other parameters can be set. [TIME, DISTANCE or CALORIES].
- The computer follows your currently measured heart rate number compared to the pre-set target value and adapts the load level during exercising.
- If the current heart rate is below the target value, then the load level is increased by one step every 30 seconds until the maximum of resistance of the set heart rate is reached.
- If the heart rate is above the target value, then the load level is reduced automatically. It is reduced by one step every 15 seconds until the set heart rate is reached.
- If the load level is at 1 and the heart rate is above the target value for 1 minute, then the computer will stop und an acoustic alarm will sound as warning.
- The computer uses the set exercise time [TIME] to count exercise progress using the vertical flashing bar in the load profile (bar diagram) from left to right.

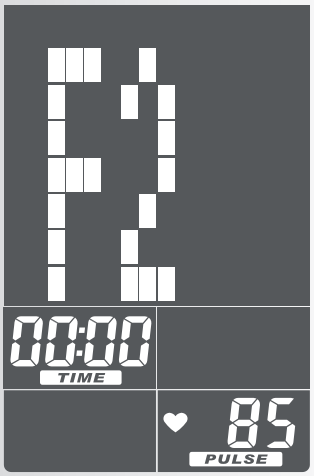
– If the pre-set value [TIME, DISTANCE or CALORIES] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The exercise data will not be counted further. You have reached the exercise target! When pressing the START button, you can also continue exercising.

RECOVERY Recovery pulse stage

The RECOVERY function can be used after each exercise program.

The RECOVERY button is used to initiate recovery pulse measurement at the end of exercising. Initial and final pulse during one minute are used to calculate deviation and a fitness score. In case of equal exercising, improvement of such score is a measurement for increase of fitness.

When reaching the target values, end exercising and press the RECOVERY button; then, leave your hands at the hand pulse sensors. In case of previous pulse measurement, the display shows 00:60 for time, and the PULSE display shows the current pulse value (flashing). The countdown starts at 00:60. Leave your hands at the hand pulse sensors until the countdown reaches >0<. The display will show on its right a value between F1 and F6. F1 is the best status; F6 is the worst status. The function can be ended by pressing again RECOVERY.



General information

Calculation of fitness score

The computer calculates and assess the difference between the training and recovery heart rate and the resulting "fitness score" according to the following formula:

$$\text{Score (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = Training pulse P2 = Recovery pulse

Score 1 = very good Score 6 = poor

A comparison of the training and recovery heart rate is a quick and easy way in which to determine physical fitness. The fitness score is an orientation value to asses your recovering ability after physical exercise. Before pressing the recovery heart rate button and determining your fitness score, you should train at your own level of intensity for a significant period of time e.g. 10 minutes. For regular cardiovascular training you will discover that your "fitness score" improves.

Possibilities for Pulse Measurement

The pulse measurement starts as soon as the heart in the display blinks in time with your pulse beat.

With hand pulse

An extra-low voltage caused by the contractions of your heart is registered by the hand sensors and evaluated by the electronics assembly of the device.

- Always grab the contact faces with both hands.
- Avoid jerky grasping.
- Hold your hands calmly and avoid contractions and rubbing on the contact faces.

With ear clip

The pulse sensor works with infrared light and measures the variations in translucence in your skin, which are produced by your pulse beat. Rub your ear ten times strongly to activate the blood circulation before attaching the pulse sensor to your earlobe.

Avoid disturbing pulses.

- Attach the ear clip properly to your earlobe and look for the best point for the measurement (heart symbol blinks without interruption).
- Do not train directly under strong incidence of light, e.g. neon light, halogen light, spotlight, sun light.
- Completely eliminate any shocks or bounces of the ear sensor and the cable. Always attach the cable with a clip at your clothing or, even better, at your headband.

Pulse recording with chest strap

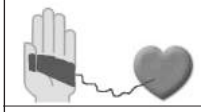
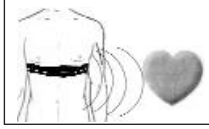
If a chest strap should be used optionally, the connection between the chest strap and the training computer must be established by using a plug-in receiver. Chest strap and plug-in receiver can be ordered subsequently.

Comment:

Only one way of pulse measurement is possible: either with ear clip or with hand pulse or with breast belt. If no ear clip is located in the pulse plug, hand pulse measurement is activated. If you insert an ear clip in the pulse plug, hand pulse measurement is automatically deactivated. It is not necessary to disconnect the plug of the hand pulse measurement.

Faults in the Training Computer

If the computer display is not functioning correctly, please remove the power supply and switch off the machine.

	✓
	optional
	**optional**

For Your Safety:

Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health.

Training Instructions

This device has particularly been designed and developed for leisure time sportsmen. It is excellently suited for cardiovascular training.

The training methodically has to be organised on the principles of stamina training. This will predominantly cause changes and adaptations of the cardiovascular system. This includes the reduction of the resting pulse frequency and of the load pulse.

This gives the heart more time for filling the ventricles and for the blood circulation of the cardiac musculature (through the coronary vessels . Moreover, depth of breathing and the volume of air that can be breathed in (vital capacity) are increased. Further positive changes take place in the metabolic system. In order to achieve these positive changes, the training has to be planned according to certain guidelines.

Planning and control of your training

The basis for your training planning is your current physical fitness condition. Your family doctor can diagnose your personal fitness by means of an exercise tolerance test, which will constitute the basis for your training planning. If you have not undergone an exercise tolerance test, high training exertion and/or overstraining must be avoided in all cases. The following rule should be considered in your planning: stamina training is controlled via the scope of exertion as well as via the level / intensity of exertion.

Regarding exertion intensity

The intensity of exertion should preferably be checked in your fitness training via your heart's pulse rate. The maximum heart rate per minute of > 220 minus age must not be exceeded. The optimum training pulse is determined by age and training target.

Training target: fat burning/weight reduction

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula (220 – age) x 0.65.

Advice: fat burning for energy supply only gains significance after a minimum training period of 30 minutes.

Training target cardio-vascular fitness:

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula (220 – age) x 0.75.

The intensity is predetermined in your training by means of the braking levels, ranging from 1-16. As a beginner, you should avoid too high braking level settings for your training, as this will quickly lead to exceeding the recommended pulse rate range. Start by using a low braking level setting and then approach your optimum training pulse step by step. Do not forget to regularly check during your fitness training whether you still range within the intensity area according to the above stated recommendations.

Sports physicians consider the following load factors to be positive for fitness:

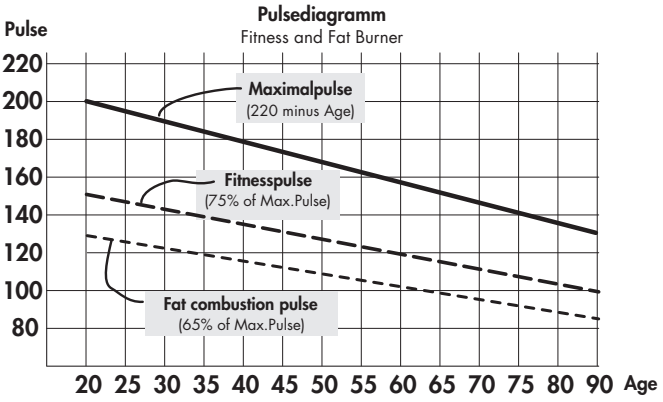
Frequency	Duration	
daily	10 min	
2-3 times weekly	20-30	min
1-2 times weekly	30-60	min

Beginners should not start with training units of 30 to 60 minutes.
A beginner training could be organised as follows during the first four weeks:

Training frequency	Extent of training session
	1st week
3 times a week	2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
	2nd week
3 times a week	3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
	3rd week
3 times a week	4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training
	4th week
3 times a week	5 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training

In order to have a personal training documentation, you can enter the training values achieved in the performance table.

Prior to and after every training unit gymnastic exercises lasting approx. 5 minutes serve the warming up and/or cooling down. There should be a day without training between two training units, if you later on prefer to train three times a week for 20 - 30 minutes each. Otherwise nothing can be said against a daily training.



Glossary

Bar chart
Display area with 16 x 16 points for the display of intensity and pulse profiles as well as text and value symbols.

Recovery
Recovery heart rate measurement at the end of the workout. The difference between the start and end heart rate per minute is determined and a fitness score is determined. For regular training, the improvement of this score is a measure of increasing levels of fitness.

Programs
Training options that include manual or certain program intensities or target pulses.

Profiles
The change of intensity over time or a throughout course is displayed in the point field.

Units
Units for the display of km/h or mph, kjoules or kcal

Energy
Calculates the body's metabolic rate

Control
The electronic mechanisms regulate the intensity or the heart rate according to manually set or predefined values.

Pulse
Recording of heart beats per minute

Maximum pulse
Value calculated from 220 minus age

Target pulse
Manual or program-specific pulse value that should be reached.

Fat burn pulse
Value calculated from: 65% max. pulse

Fitness pulse
Value calculated from: 75% max. pulse

Manual
Value calculated from: 40 – 90% max. pulse

Age
Press here to calculate your maximum pulse.

Menu
Display in which values should be entered or selected.

Glossary
A list of explanations

Performance Table

Date	Restpulse	Stress pulse	Recovery pulse	Slope	Time (min)	Distance (km)	Energy consumption (Kcal)	Fitness Mark

F

Table des matières

Conseils de sécurité 38
Description succincte 39
- Zone fonctions / Touches 40-41
- Zone affichage / Ecran 41-42

Démarrage rapide 43
- sans connaissances préalables 43

Fonctionnement et service 43
Affichages 44
- Stop 44
- RPM/SPEED 44

Programmes d'entraînement en général 44
- MANUAL 44
- PROGRAM 44
- USER 44
- H.R.C. (fréquence cardiaque cible) 44

Objectifs 45
- TIME Durée d'entraînement 45
- DISTANCE Trajet d'entraînement 45
- CALORIES Consommation en énergie 45
- PULSE Fréquence cardiaque 45

Consignes d'entraînement personnelles 46
- Généralités 46
- Valeurs cibles prédéfinies 46
  Exemple : DISTANCE
- Mode veille 47
- Fin et interruption de l'entraînement 47

Entraînement 48
Réglage des programmes d'entraînement 48
- MANUAL 48
  Entraînement manuel
- PROGRAMME 49
  12 programmes préréglés pour l'entraînement
- USER 49-50
  Programme d'entraînement par réglage de l'utilisateur
- H.R.C. (fréquence cardiaque cible) 50-51
  Entraînement à partir d'une fréquence cardiaque cible (THR)
- RECOVERY 51
  Mesure du pouls de repos

Remarques générales 52
- Calcul d'une note de fitness 52
  Formule 52
- Conseils relatifs à la mesure de la fréquence cardiaque 52
  Avec clip oreille 52
  Avec le pouls radial 52
  Avec une ceinture pectorale 52
- Défauts de l'ordinateur 52

Instructions d'entraînement 53
Glossaire 54

G

Dans les instructions, ce signe renvoie au glossaire. Le terme en question y est expliqué.

Conseils de sécurité

Pour votre sécurité, veuillez tenir compte des points suivants :

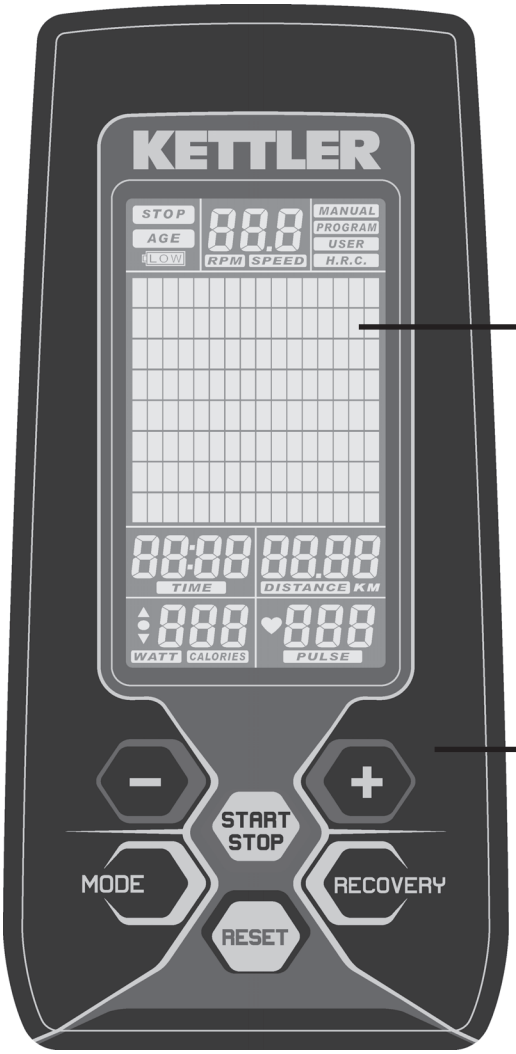
- L'installation de l'appareil d'entraînement doit se faire sur une base appropriée et solide.
- Avant la première mise en service et, en plus, au bout d'environ 6 jours de service, vérifier la bonne fixation des connexions.
- Pour éviter toute blessure résultant d'un mauvais effort ou d'un effort excessif, n'utiliser l'appareil d'entraînement que conformément aux instructions.
- Il n'est pas conseillé d'installer l'appareil dans des locaux humides où de la rouille risquerait à la longue de se former.
- Assurez-vous régulièrement du bon fonctionnement et de l'état convenable de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles techniques de sécurité font partie des obligations de l'exploitant et doivent avoir lieu de façon régulière et correcte.
- Remplacer immédiatement toute pièce de construction défectueuse ou endommagée.
  N'utilisez que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Jusqu'à sa remise en état, l'appareil ne doit pas être utilisé.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu qu'à condition de vérifier régulièrement l'absence de dommages et d'usure.

Pour votre sécurité:

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.**

Description succincte

L'appareil dispose d'une zone fonctions avec des touches et d'une zone affichage (écran) avec des symboles et graphiques variables.

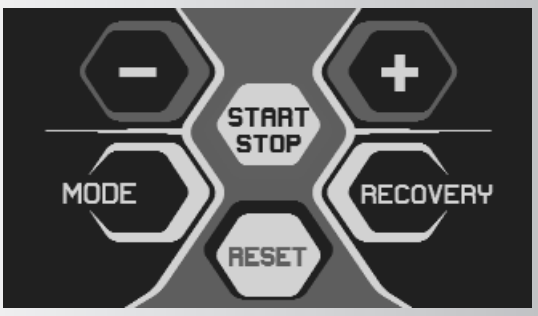


Zone affichage

Ecran

Zone fonctions

Touches



Instructions succinctes

Zone fonctions

La fonction des touches est brièvement expliquée ci-après. L'utilisation exacte est décrite dans les chapitres individuels. Ces descriptions utilisent également les noms des touches de fonction.

START / STOP

Cette touche vous permet de démarrer l'entraînement sans réglage préalable ou, après l'entrée de valeurs de consigne, de sélectionner un programme d'entraînement automatique. Une nouvelle pression sur cette touche arrête la fonction de comptage de l'ordinateur > Le champ STOP et le champ de balayage respectif (p. ex. TIME) clignotent. Il est possible de modifier des réglages sans interrompre l'entraînement. Quand on appuie ensuite de nouveau sur START, l'ordinateur continue de compter selon le nouveau réglage.

MODE

En position STOP, choisissez par brève pression de la touche MODE entre les fonctions [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE] pour vos réglages personnels.

Fonctions et utilisation de l'ordinateur d'entraînement

"–" / "+"

– Avec la touche **"+"** ou **"–"**, on règle des valeurs de consigne. A cet effet, l'appareil doit se trouver en position STOP> Le symbole STOP en haut à gauche clignote.

- En réglage d'entraînement "MANUAL", il est possible d'augmenter ou de diminuer l'ensemble du profil de stress avec les touches **"+"** et **"–"** avant le début ou pendant l'entraînement.

– Pendant l'entraînement, il est possible d'augmenter ou de diminuer avec ces touches le niveau de stress représenté à ce moment et qui clignote > représentation graphique.

– Le choix du programme d'entraînement (MANUAL, PROGRAM, USER ou H.R.C.) s'effectue également avec les touches **"+"** ou **"–"**.

"–" Réglage décroissant des valeurs de consigne.

Par brève pression de la touche **"–"**, vous diminuez les valeurs de réglage des différentes fonctions> [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE]. En maintenant la touche **"–"** plus longuement, vous parvenez à la valeur de réglage avec une succession de comptage plus rapide.

Pour sélectionner une valeur ou une fonction élevée, il est également possible de sauter directement avec la touche **"–"** de la valeur minimale à la valeur maximale : p. ex. de DISTANCE 0.00 à 99,90 K

"+" Réglage croissant des valeurs de consigne.

Par brève pression de la touche **"+"**, vous augmentez les valeurs de réglage des différentes fonctions> [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE]. En maintenant la touche **"+"** plus longuement, vous parvenez à la valeur

de réglage avec une succession de comptage plus rapide.

RESET
Par brève pression de la touche RESET, vous parvenez à la sélection des différents réglages de programme d'entraînement > barre supérieure de l'affichage [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.] Une pression longue de la touche RESET a pour effet un nouveau démarrage de l'ordinateur.

RECOVERY
Utilisez la touche RECOVERY pour activer la fonction pouls de récupération après l'entraînement.

Prise du pouls

La prise du pouls peut avoir lieu à partir de 3 sources :

1. Pouls radial
2. Clip oreille (optionnel)
3. Ceinture pectorale (optionnel)

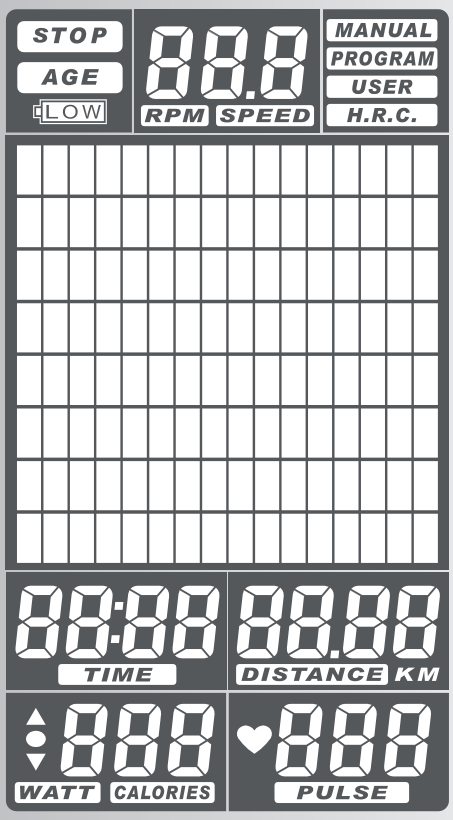
Affichages

En général

l'écran se divise en trois zones d'affichage :

1. Dans la zone supérieure se trouvent le champ STOP, l'affichage de changement pour RPM (tours par minute) et celui de l'état ou la sélection des programmes d'entraînement.
2. Le grand affichage comme représentation graphique de l'ampleur du stress (profil de stress) fournit une orientation simple pendant le déroulement de l'entraînement. Un segment à barre = stress réduit; huit segments à barre au-dessus les uns des autres = stress maximal. Les niveaux de stress sont affichés comme représentation à barres: une rangée de barres correspond à quatre niveaux de stress (L04) > 8
3. Dans la zone inférieure de l'affichage se trouvent plusieurs affichages de segment où les différentes fonctions d'entraînement sont indiquées. En cas de préréglage de ces fonctions, la désignation de fonction respective > p.ex. TIME clignote.

Une fois l'entraînement terminé, les données de l'entraînement sont conservées et peuvent être appelées en cas de nouveau début d'entraînement. Les nouvelles données viennent alors s'y ajouter.



Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Programmes d'entraînement

Entraînement manuel

Programmes préréglés

Programme d'entraînement par réglage utilisateur

Entraînement à partir d'une fréquence

Données utilisateur relatives à la personne

Age

Affichage du pouls

Le symbole cœur clignote à la saisie du pouls

Valeur 30 – 230

Heure / Durée d'entraînement / Démarrage-Arrêt

Heure
Réglage au démarrage de l'appareil

Durée d'entraînement

Rotation / Vitesse

Rotation de pédale / minute

Vitesse km/h

Distance

Dimension km ou miles Réglage usine

Dépense en énergie

Consommation de calories

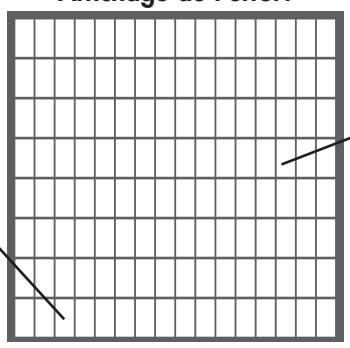
Diagramme à barres

Affichage de l'effort

G

G

<u>Profil de l'effort</u>
1 point (hauteur) = 1 niveau
1ère rangée = niveau 1



16 colonnes

1 colonne correspond à 1 minute pour les vélos elliptiques :
200 m ou 0,1 mile
pour les vélos d'appartement: 400 m ou 0,2 miles

Démarrage rapide

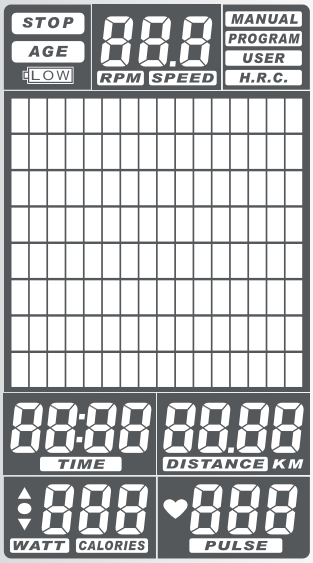
(sans connaissances préalables)

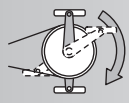
Vous pouvez commencer l'entraînement sans connaissances préalables. Les différentes informations apparaissent alors à l'affichage. Pour un entraînement efficace et pour régler vos données de consigne d'entraînement personnelles, veuillez lire et suivre ces instructions.

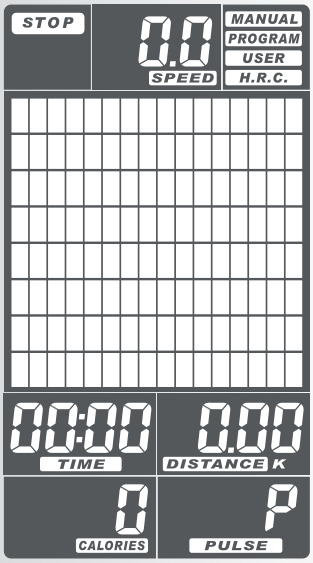
Lisez également les remarques générales dans les instructions d'entraînement.

Après le début de l'entraînement ou le démarrage RESET, l'affichage complet apparaît à l'écran = essai de segment avec signal sonore. Dans le champ SPEED apparaît ensuite la quantité totale des kilomètres comme affichage individuel. Après, le champ STOP et la zone des 4 programmes d'entraînement (MANUAL, PROGRAM, USER ou H.R.C.) clignotent.

Si vous commencez l'entraînement sans réglages préalables, appuyez sur la touche START/STOP et appuyez sur la pédale. Les valeurs dans les données de consigne individuelles comptent dans un ordre croissant à partir de >0< [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE].

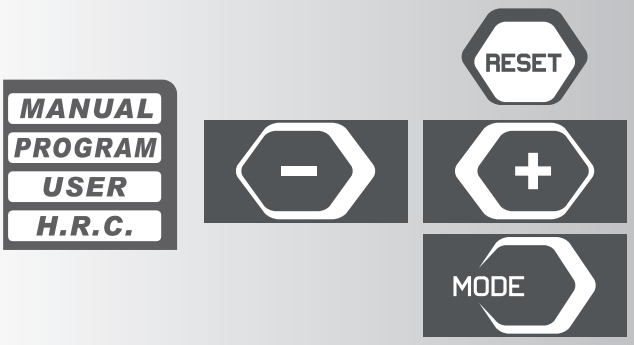


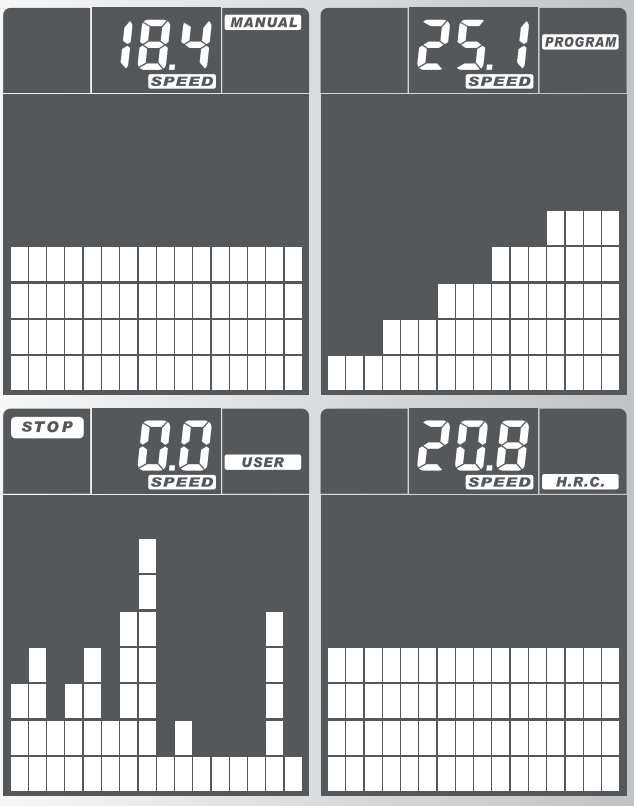




Fonctionnement et service

L'appareil est indépendant de la tension de secteur. A partir d'env. 30 tours de pédale, le générateur produit une tension pour alimenter le système électronique et charger un accumulateur. Quand l'état de charge est suffisant, l'accumulateur assume l'alimentation de tension à l'arrêt. Lorsque l'accumulateur a une capacité de charge suffisante, l'affichage s'allume. Si ce n'est pas le cas ou seulement brièvement, vous devez recharger l'accumulateur par entraînement. Sans activité, le système électronique arrête l'affichage au bout de 90 secondes. Un bloc d'alimentation à fiche pour recharger l'accumulateur est livrable par nos services en tant qu'accessoire.





Affichages

Ligne supérieure de l'affichage

STOP

Un affichage clignotant du champ STOP signifie : le mode de comptage de l'ordinateur a été arrêté par actionnement de la touche START/STOP.

RPM /SPEED Vitesse

Cet affichage indique à intervalle de remplacement (toutes les 6 secondes) la fréquence de pédalage en tant que RPM (Round per minute = tour par minute) et SPEED, la vitesse en km/h. Plage d'affichage : min. 0,0 à max 99,9 km/h

Programmes d'entraînement

Les différents programmes d'entraînement sont sélectionnés par pression de la touche RESET et sélection au moyen des touches **"+"** ou **"–"** et confirmés avec MODE. Les différences de programme sont définies comme suit :

MANUAL Entraînement manuel

On choisit ce réglage pour une séquence d'entraînement simple. Le profil de stress demeure linéaire et peut être augmenté ou diminué pendant l'entraînement avec la touche **"+"** ou **"–"**. Le niveau de stress réglé (L01 à L32) est alors affiché en premier et 2 secondes après l'absence d'entrée le diagramme à barres réglé.

PROGRAM Programme préréglés pour l'entraînement

12 programmes d'entraînement réglés de manière fixe sont ici disponibles. A l'aide du profil de stress, vous reconnaissez les degrés de difficulté du réglage respectif.

USER Programme d'entraînement par réglage de l'utilisateur (User=utilisateur)

Ce choix de programme permet un réglage individuel du profil de stress. Il faut choisir au moins une valeur de consigne> [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].

H.R.C. Entraînement à partir d'une fréquence cardiaque cible (THR)

Dans ce réglage de programme, le stress est réglé conformément à la fréquence cardiaque préréglée. Pour cela, il est nécessaire que le pouls soit saisi pendant l'entraînement. Cf. > Possibilités de saisie du pouls

Ligne inférieure de l'affichage

Données de consigne

Dans la zone inférieure de l'affichage se trouvent des affichages individuels de segment avec les différentes données de consigne et unités.

TIME Durée d'entraînement

Dans cet affichage est mesurée la durée d'entraînement en minutes et secondes. Plage d'affichage : min. 00:00 à max. 99:00

DISTANCE Parcours d'entraînement

La distance parcourue est mesurée en km. Le comptage de stress commence à >0< et peut être affiché jusqu'à un maximum de 199,90 km. L'échelonnement de comptage s'effectue par pas de 0,01 km = 10 mètres.

CALORIES Dépense en énergie

La consommation d'énergie calculée en CALORIES est indiquée dans cet affichage en intervalle de remplacement (toutes les 6 secondes). La valeur est déterminée pendant l'entraînement à partir des mesures stress et temps réglées. Plage d'affichage : min. 0 à max. 990. Les données ne servent cependant que de lignes directrices approximatives dans la comparaison des différents exercices et ne peuvent être utilisées à des fins médicales.

PULSE (à droite) Pouls / Fréquence cardiaque

Lorsque le pouls est saisi pendant l'entraînement, le symbole du cœur clignote dans cet affichage de segment et la valeur du pouls est indiquée en battement de cœur par minute. Plage d'affichage : min. 30 à max. 230.

Lorsque la valeur cible du pouls est atteinte pendant l'entraînement, l'ordinateur émet un signal d'alarme.

Données de consigne d'entraînement personnelles

Généralités

– Sans réglage préalable particulier, les valeurs comptent dans les consignes individuelles [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE] à partir de zéro >0< dans un ordre croissant.

– Pour un entraînement judicieux, il suffit de régler une valeur cible uniquement dans une donnée de consigne [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE].

– Lorsqu'une valeur cible personnelle est réglée comme consigne d'entraînement, l'ordinateur compte à partir de cette valeur dans un ordre décroissant. Lorsque la valeur cible >0< est atteinte, un signal sonore retentit. Si on continue ensuite l'entraînement – sans réglage d'une nouvelle valeur cible, l'ordinateur compte de nouveau dans ce mode après pression de la touche START dans l'ordre décroissant à partir de la valeur préréglée.

– Des valeurs cibles qui ont été réglées une fois ne peuvent pas être modifiées pendant l'entraînement, mais uniquement après pression de la touche STOP.

Consigne de valeur cible

Le réglage des valeurs cibles est identique pour toutes les données de consigne : p. ex. DISTANCE

1. Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la désignation >DISTANCE< clignote dans le segment d'affichage.
2. Par brève pression de la touche **"+"**, vous augmentez la valeur. Par exemple DISTANCE par pas de 0,1 km. Si vous maintenez la touche **"+"** appuyée, la valeur de réglage est comptée plus rapidement. Pour sélectionner une valeur élevée, il est également possible de sauter directement avec la touche **"–"** de la valeur minimale à la valeur maximale : p. ex. de DISTANCE 0.00 à 99,90 K
3. Si vous souhaitez de nouveau réduire la valeur cible, appuyez brièvement (ou longtemps) sur la touche **"–"**.
4. Lorsque vous avez réglé la valeur cible, appuyez sur la touche MODE. La valeur est alors mémorisée dans cette fonction et vous accédez à la fonction suivante, p. ex. CALORIES.
5. N'entrez si possible qu'une seule valeur de consigne vu que sinon les objectifs d'entraînement se chevauchent. Par exemple, si vous deviez atteindre la cible temps réglée au préalable plus tôt que la cible stress préréglée.
6. Les autres données de consigne [TIME, CALORIES ou PULSE] sont entrées aussi comme décrit à 1-4 avec les touches SET, RESET et MODE.

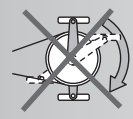
Une fois toutes les données de consigne terminées, appuyez sur la touche START/STOP et commencez l'entraînement. Pendant l'entraînement, toutes les valeurs actuelles sont lisibles les unes à côté des autres. Le comptage s'effectue dans l'ordre décroissant depuis la valeur préréglée jusqu'à >0<.

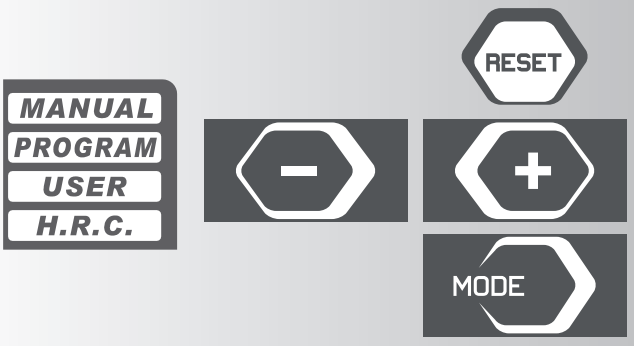
MODE ETAT DE VEILLE

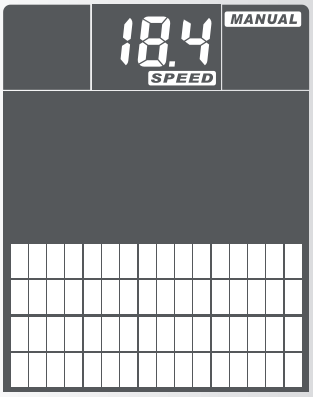
Lorsqu'il n'y a pas de saisie de RPM ou PULSE ou qu'aucun réglage manuel n'a lieu au cours de 4 minutes, l'appareil passe en veille.

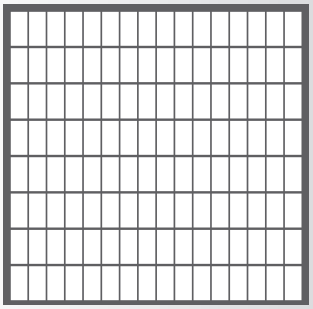
Fin ou interruption de l'entraînement

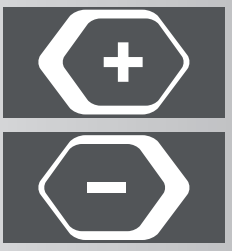
- En cas d'interruption de l'entraînement avec aucune autre indication, le temps continue de s'écouler (TIME). Après reprise de l'entraînement, le comptage des autres unités (DISTANCE, CALORIES et PULSE) se poursuit.
- Si l'entraînement est interrompu avec la touche STOP et qu'aucune autre indication n'a lieu, le comptage temps est alors également interrompu. Après pression de la touche START et reprise de l'entraînement, le comptage de toutes les unités (TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE) reprend.
- Si l'entraînement est interrompu avec la touche STOP et qu'une modification de la sélection utilisateur, programme ou objectif a lieu, toutes les unités (TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE) comptent à partir de la valeur de démarrage standard. IMPORTANT ! Dans ce cas, les valeurs d'entraînement précédentes ne sont pas mémorisées !
- Si l'appareil, par exemple suite à un changement d'emplacement, est débranché du réseau électrique et rebranché, toutes les unités (TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE) comptent à partir de la valeur de démarrage standard. IMPORTANT ! Dans ce cas, les valeurs d'entraînement précédentes ne sont pas mémorisées !











Entraînement

Réglage des programmes d'entraînement

Après le début de l'entraînement, la ligne de programme clignote dans la zone d'affichage supérieure. Par brève pression de la touche RESET, vous parvenez également dans cette ligne de programme sans redémarrer l'ordinateur.

– Sélectionnez le programme d'entraînement (MANUAL, PROGRAM, USER ou H.R.C.) avec la touche "+" ou "–" et confirmez de nouveau avec MODE.
– Si le mode d'entraînement que vous avez choisi est MANUAL, PROGRAM ou USER, et que vous avez réglé auparavant une valeur cible pour la fréquence cardiaque, l'ordinateur émettra une alarme optique et acoustique dès que la valeur actuelle de la fréquence cardiaque aura atteint la valeur cible.

Training > MANUAL Entraînement manuel

Le profil de stress est représenté régulièrement dans une ligne. Tous les réglages de consigne sont possibles individuellement. [TIME, DISTANCE, CALORIES, ULSE]. Pour un entraînement judicieux, il suffit de régler une valeur cible uniquement dans une donnée de consigne [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Début d'entraînement par pression de la touche START et entraînement actif.

Vous décidez de la longueur de l'entraînement manuel par donnée de consigne de temps à TIME.

Il est possible d'augmenter ou de diminuer l'ensemble du profil de stress avec les touches **"+"** et **"–"** avant le début ou pendant l'entraînement. Attention Les niveaux de stress sont respectivement augmentés d'un chiffre (L1, L2, L3 …L32); l'augmentation de la barre s'effectue par blocs de 4; c.-à -d. L1-L4 = 1 barre, L5-L8 = 2 barres, L9-L12 = 3 barres etc.

Pendant l'entraînement, l'ordinateur calcule la poursuite de l'entraînement dans le profil de stress (diagramme à barres) de gauche à droite avec les barres verticales clignotantes. Lorsque la valeur préréglée [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal acoustique retentit pendant 8 secondes. Les données d'entraînement dans le diagramme à barres et dans les unités de comptage [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] ne sont plus comptées. Vous avez atteint l'objectif de l'entraînement ! Par pression de la touche STAR, vous pouvez répéter de nouveau l'entraînement avec le but préréglé, ou poursuivre avec un nouveau réglage [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

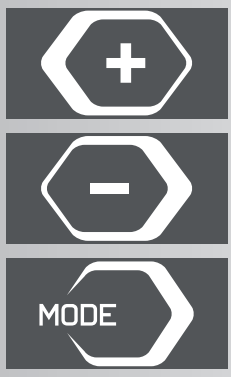
Entraînement > PROGRAM

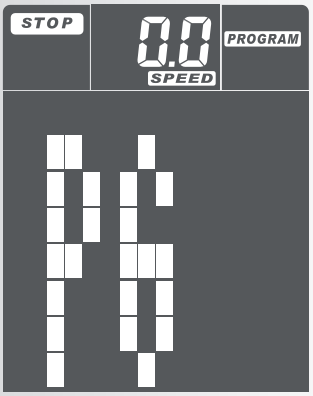
Programmes préréglés pour l'entraînement

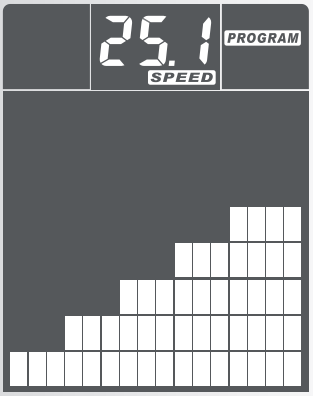
En mode d'entraînement PROGRAM, vous pouvez choisir entre 12 programmes d'entraînement réglés de manière fixe, dans différents profils de stress.

Vous décidez de la longueur du programme par donnée de consigne de temps à TIME.

Par pression des touches **"+"** ou **"–"**, vous passez d'un programme à l'autre. Avec la touche **"–"**, vous parvenez directement de P1 à P12. A l'affichage apparaît le numéro de programme (P1-12) pendant env. 1 seconde, ensuite c'est le profil de stress clignotant qui est représenté. Avec la touche MODE, vous confirmez le choix ou choisissez un autre programme avec **"+"**/**"–"**.







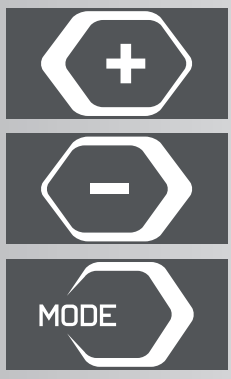
Si vous avez sélectionné un programme, vous pouvez en plus entrer une valeur de consigne [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Pour un entraînement judicieux, il suffit de régler une valeur cible uniquement dans une donnée de consigne [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Début d'entraînement par pression de la touche START et entraînement actif. Pendant l'entraînement il est possible d'augmenter ou de diminuer le niveau de stress représenté à ce moment et qui clignote > représentation graphique avec les touches **"+"** et **"–"**.

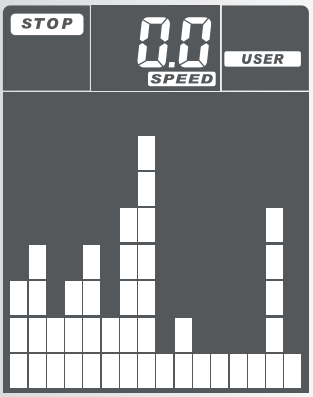
Pendant l'entraînement, l'ordinateur calcule la poursuite de l'entraînement dans le profil de stress (diagramme à barres) de gauche à droite avec les barres verticales clignotantes. Lorsque la valeur préréglée [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal acoustique retentit pendant 8 secondes. Les données d'entraînement dans le diagramme à barres et dans les unités de comptage [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] ne sont plus comptées. Vous avez atteint l'objectif de l'entraînement ! Par pression de la touche STAR, vous pouvez répéter de nouveau l'entraînement avec le but préréglé, ou poursuivre avec un nouveau réglage [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

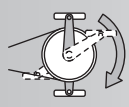
Entraînement > USER

Programme d'entraînement par réglage de l'utilisateur (User=utilisateur)

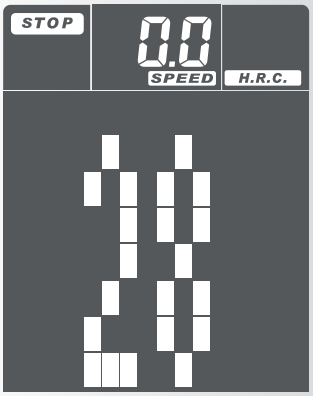
En mode d'entraînement USER, vous pouvez concevoir un profil de stress personnel. L'entrée a lieu au moyen des touches **"+"** ou **"–"** pour régler les hauteurs de profil. Vous accédez à la barre suivante avec la touche MODE; ensuite de nouveau **"+"** ou **"–"** pour la hauteur etc. Programmez les 16 barres. Début d'entraînement par pression de la touche START et entraînement actif.

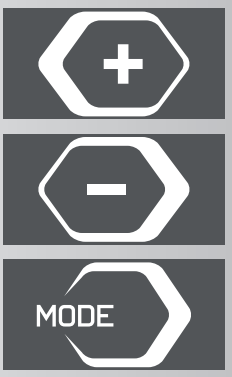


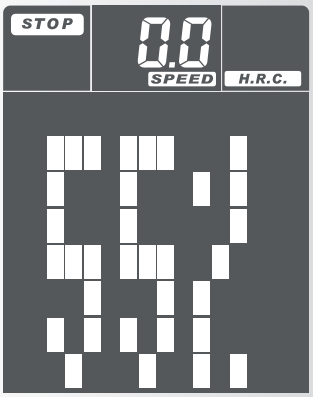


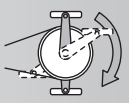


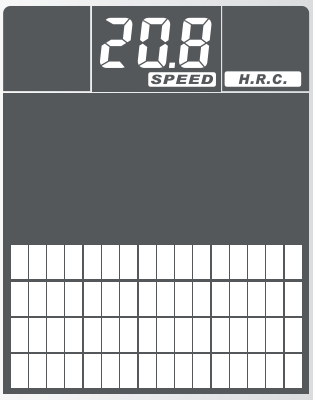
Lorsque vous avez conçu votre profil de stress, vous pouvez en plus entrer une valeur de consigne [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Pour un entraînement judicieux, il suffit de régler une valeur cible uniquement dans une donnée de consigne [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Début d'entraînement par pression de la touche START et entraînement actif. Pendant l'entraînement il est possible d'augmenter ou de diminuer le niveau de stress représenté et utilisé à











ce moment > représentation graphique avec les touches **"+"** et **"–"**.

Pendant l'entraînement, l'ordinateur calcule la poursuite de l'entraînement dans le profil de stress (diagramme à barres) de gauche à droite avec les barres verticales clignotantes. Lorsque la valeur préréglée [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal acoustique retentit pendant 8 secondes. Les données d'entraînement dans le diagramme à barres et dans les unités de comptage [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] ne sont plus comptées. Vous avez atteint l'objectif de l'entraînement ! Par pression de la touche START, vous pouvez répéter de nouveau l'entraînement avec le but préréglé, ou poursuivre avec un nouveau réglage [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Entraînement > H.R.C.

Entraînement à partir d'une fréquence cardiaque cible (H.R.C.)

Dans ce mode d'entraînement, le profil de stress est adapté automatiquement conformément aux valeurs entrées (âge et THR) ainsi qu'à la fréquence cardiaque mesurée. Si vous avez sélectionné le mode d'entraînement H.R.C. avec les touches RESET; **"+"** / **"–"** et MODE, un chiffre apparaît dans le grand affichage. Ce chiffre clignote; un A pour âge se trouve au centre de la ligne supérieure. Entrez votre âge avec les touches **"+"** ou **"–"** et confirmez avec MODE. La valeur 55% apparaît ensuite dans le grand affichage. Vous avez le choix de réglage individuel de la fréquence cardiaque cible de 55, 75 ou 90 %. Les indications en pourcentage 55%, 75% et 90% se réfèrent à la fréquence maximale du pouls (220 - âge) et définissent 3 intensités générales d'entraînement pour l'entraînement de la condition physique.

Après le choix de la valeur H.R.C., vous confirmez avec MODE et parvenez au réglage des données de consigne. Début d'entraînement par pression de la touche START et entraînement actif.

– 55% de la fréquence cardiaque maximale (220 - âge) correspondent au secteur de début de l'entraînement général destiné à la combustion des graisses. On peut ensuite également augmenter cette donnée manuellement à 65%.
– 75% de la fréquence cardiaque maximale (220 - âge) correspondent au secteur destiné à un entraînement général de condition physique.
– 90% de la fréquence cardiaque maximale (220 - âge) ne conviennent qu'à des intervalles de stress submaximaux plus courts pour augmentation du stress en entraînement intermédiaire.
– Vous avez en plus la possibilité d'entrer une valeur pouls cible à H.R.C. Dans ce mode d'entraînement, il n'est pas possible de régler une valeur PULSE. Toutes les autres données peuvent être réglées librement. [TIME, DISTANCE ou CALORIES].
– L'ordinateur suit votre mesure de fréquence cardiaque actuelle en comparaison avec la valeur cible préréglée et adapte le niveau de stress pendant l'en-

traînement.

- Lorsque la fréquence cardiaque actuelle est inférieure à la valeur cible, le niveau de stress est augmenté d'un échelon toutes les 30 secondes jusqu'à ce que la valeur maximale de la résistance ou la fréquence cardiaque réglée soit atteinte.
- Lorsque la fréquence cardiaque actuelle se situe au-dessus de la valeur cible, le niveau de stress est automatiquement réduit. Il est réduit toutes les 15 secondes d'un niveau jusqu'à ce que la fréquence cardiaque réglée soit atteinte.
- Lorsque le niveau de stress es tombé à 1, mais que le chiffre pour la fréquence cardiaque est toujours supérieure à la valeur cible pendant 1 minute, l'ordinateur s'arrête et un signal d'alarme sonore retentit comme avertissement.
- A partir de la durée d'entraînement réglée [TIME], l'ordinateur calcule de gauche à droite la poursuite de l'entraînement dans le profil de stress (diagramme à barres) avec la barre clignotante.
- Lorsque la valeur préréglée [TIME, DISTANCE ou CALORIES] est atteinte, un signal acoustique retentit pendant 8 secondes. Les données d'entraînement ne sont plus comptées. Vous avez atteint l'objectif de l'entraînement ! Par pression de la touche START, vous pouvez aussi poursuivre l'entraînement.

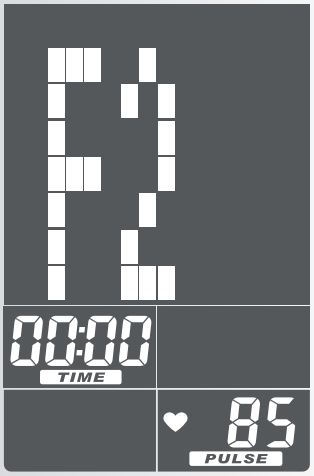
RECOVERY

Phase de récupération du pouls

La fonction RECOVERY peut être utilisée après chaque programme d'entraînement.

Avec la touche RECOVERY, on obtient une mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement. A partir du pouls de départ et du pouls final d'une minute, on détermine l'écart et une note de condition physique. Pour un entraînement identique, l'amélioration de cette note est un critère d'augmentation de la condition physique.

Lorsque vous avez atteint les valeurs cibles, terminez l'entraînement, appuyez sur la touche RECOVERY et laissez ensuite vos mains reposer sur les capteurs de pouls de la main. A mesure de pouls précédente apparaît à l'affichage 00:60 pour le temps et la valeur de pouls actuelle clignote à l'affichage PULSE. Le compte à rebours du temps commence à 00:60. Laissez vos mains sur les capteurs du pouls de la main jusqu'à ce que >0< soit atteint. Dans l'affichage à droite apparaît une valeur entre F1 et F6. F1 est le meilleur état et F6 le moins bon. Une nouvelle pression sur RECOVERY permet de terminer la fonction.temps de 12 minutes.



Remarques générales

Calcul de la note de condition physique

L'ordinateur calcule et estime la différence entre le pouls à l'effort et le pouls de récupération et la "note de condition physique" en résultant selon la formule suivante :

$$\text{Note (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1= pouls à l'effort P2 = pouls de récupération

Note 1 très bien Note 6 = insuffisant

La comparaison du pouls à l'effort et du pouls de récupération est une possibilité simple et rapide de contrôler la condition physique du corps. La note de condition physique est une valeur permettant de s'orienter en ce qui concerne votre capacité de récupération après des efforts corporels. Avant d'appuyer sur la touche du pouls de récupération et de déterminer votre note de condition physique, vous devez vous entraîner pendant une période d'au moins 10 minutes dans votre secteur d'effort. Si vous effectuez régulièrement un entraînement cardio-vasculaire, vous constaterez que votre "note de condition physique" s'améliore.

Possibilités d'enregistrement du pouls

Le calcul du pouls commence lorsque le cœur à l'écran clignote en cadence avec votre pouls.

Avec les capteurs du guidon

La faible tension produite par la contraction du cœur est mesurée par les capteurs du guidon et évaluée par le système électronique.

- Saisissez toujours les surfaces de contact avec les deux mains.
- Evitez de saisir le guidon de manière discontinue.
- Gardez vos mains calmes et évitez de contracter et de frotter les surfaces de contact.

Avec un clip-oreille

Le capteur de pulsations fonctionne à la lumière infrarouge et mesure les modifications de la transparence de votre peau qui sont provoquées par votre pouls. Avant de pincer le clip-oreille à votre lobe, frottez-le vigoureusement une dizaine de fois pour stimuler la circulation sanguine. Evitez les impulsions perturbatrices.

- Attachez minutieusement le clip-oreille à votre lobe et cherchez le point le plus favorable pour la mesure du pouls. (le symbole du cœur clignote de manière continue)
- Ne vous entraînez pas directement dans un fort rayonnement lumineux, p.ex. lumière au néon, halogène, spot, soleil.
- Disposez le capteur-oreille et le câble de manière à empêcher toute secousse et tout choc. Attachez toujours le câble à vos vêtements à l'aide de la pince, ou encore mieux, à un bandeau.

Mesure du pouls avec ceinture pectorale

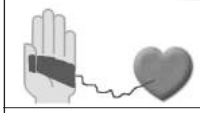
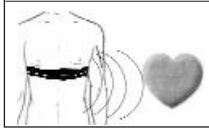
Si une ceinture pectorale est utilisée de manière optionnelle, la transmission entre la ceinture pectorale et l'ordinateur d'entraînement doit se faire à l'aide d'un récepteur enfichable. La ceinture pectorale et le récepteur peuvent être commandés séparément.

Remarque :

Il est seulement possible d'utiliser une seule méthode de mesure du pouls à la fois : soit avec le clip-oreille, soit les capteurs du guidon, soit la ceinture pectorale. Si aucun clip-oreille n'est enfiché dans la prise du pouls, alors la mesure par les capteurs du guidon est activée. Si un clip-oreille est enfiché dans la prise du pouls, la mesure par les capteurs du guidon est automatiquement désactivée. Il n'est pas nécessaire de débrancher les capteurs du guidon.

Dérangements de l'ordinateur d'entraînement

Si l'écran de l'ordinateur ne fonctionne pas correctement, débranchez l'appareil et reconnectez-le de nouveau à l'alimentation électrique.

	✓
	En option
	**En option**

Pour votre sécurité

Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.

Instructions d'entraînement

L'appareil a été spécialement conçu pour le sportif amateur. Il est parfaitement adapté à l'entraînement cardio-vasculaire.

L'entraînement doit être conçu méthodiquement selon les principes de l'entraînement d'endurance. Ce dernier entraîne essentiellement des changements et des adaptations du système cardiovasculaire tels que la baisse de la fréquence cardiaque au repos et du pouls sous effort.

Ainsi, le cœur a plus de temps de remplir ses ventricules et de faire circuler le sang dans la musculature cardiaque (à travers les vaisseaux coronaires). De plus, la profondeur de respiration ainsi que la quantité d'air respirée augmentent (capacité vitale). D'autres changements positifs sont à observer dans le système du métabolisme. Pour les obtenir, il faut prévoir un entraînement selon des directives bien précises.

Planning et commande de l'entraînement

Le planning de l'entraînement se base sur votre état physique actuel.

Grâce à un test de charge, votre médecin pourra diagnostiquer vos capacités physiques personnelles (performances) qui représentent la base de votre planning d'entraînement.

Si vous n'avez pas réalisé de test de charge, il faudra de toute façon éviter les charges d'entraînement trop lourdes ainsi que les surcharges. Vous devez retenir le principe suivant pour le planning : L'entraînement à l'endurance est commandé par l'importance de la charge ainsi que pas la hauteur/ l'intensité de la charge.

Pour l'intensité de la charge

L'intensité de la charge doit être contrôlée lors de l'entraînement fitness de préférence via la fréquence des pulsations de votre cœur. La fréquence cardiaque maximale par minute > 220 – âge < ne peut être dépassée. Le pouls optimal d'entraînement est déterminé par l'âge et l'objectif d'entraînement.

Objectif d'entraînement: brûlage des graisses/ réduction du poids

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust (220 – âge) x 0,65.

Indication: Le brûlage de graisses pour la préparation de l'énergie commence seulement à avoir de l'intérêt après un entraînement d'une durée minimum de 30 minutes.

Objectif d'entraînement coeur – circulation – fitness:

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust (220 – âge) x 0,75.

L'intensité est fixée entre 1 et 16 lors de l'entraînement via les crans de freinage.

Si vous êtes débutant, évitez de réaliser un entraînement avec un réglage du cran de freinage trop élevé car autrement vous dépasseriez rapidement le niveau de fréquence cardiaque recommandé. Commencez par un réglage bas du cran de freinage et rapprochez vous petit à petit de votre pouls optimal d'entraînement. Pendant l'entraînement fitness, vérifiez régulièrement si vous vous entraînez dans votre niveau d'intensité conformément aux recommandations ci-dessus.

Du point de vue de la médecine spécialisée, les facteurs d'effort suivants ont une influence positive sur la condition physique:

Fréquence des séances	durée des séances
Journellement	10 min
2 ou 3 fois par semaine	20 á 30 min
1 ou 2 fois par semaine	30-60 min

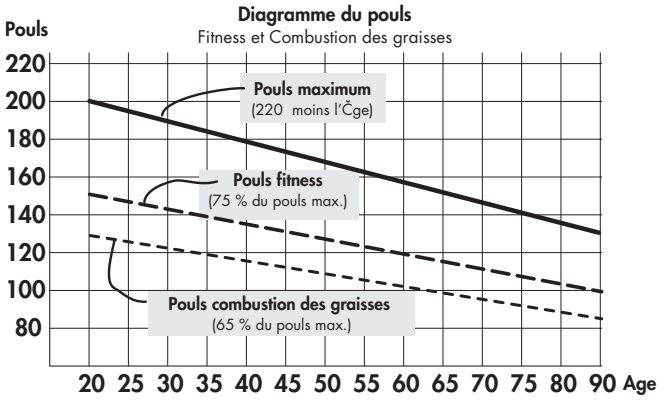
Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.

Pendant les premières 4 semaines, le débutant pourrait prévoir son entraînement comme suit:

Fréquence d'entraînement	Unité d'entraînement
1re semaine	
3 x par semaine	2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
2e semaine	
3 x par semaine	3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
3e semaine	
3 x par semaine	4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement
4e semaine	
3 x par semaine	5 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement

Pour documenter votre entraînement, vous pouvez inscrire les valeurs d'entraînement atteintes dans le tableau des performances.

Env. 5 minutes d'exercices avant et après chaque unité d'entraînement sert à l'échauffement et au cool-down. Vous devriez faire une pause d'un jour entre deux unités d'entraînement, si vous désirez vous entraîner ultérieurement 3 fois par semaine. Rien ne s'oppose autrement à un entraînement quotidien.



Glossaire

Diagramme à barres
Plage d'affichage avec 16 x 16 points pour la représentation des profils d'effort et de pouls ainsi qu'affichages de texte et valeurs.

Recovery
Mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement. A partir du pouls de départ et du pouls final d'une minute, on détermine l'écart et en déduit une note de condition physique. Pour un entraînement identique, l'amélioration de cette note est un critère d'augmentation de la condition physique.

Programmes
Possibilités d'entraînement exigeant des efforts ou des pouls cibles déterminés manuellement ou par le programme.

Profils
Modification d'efforts représentée dans le champ de points pour le laps de temps ou le parcours.

Dimension
Unités pour l'affichage en km/h ou mph, Kjoule ou kcal

Energie
Calcule la dépense énergétique du corps

Commande
Le système électronique règle l'effort ou le pouls selon les valeurs prédéfinies ou entrées manuellement.

Pouls
Saisie des battements du cœur par minute

MaxPuls(e)
Valeur calculée à partir de 220 moins l'âge

Pouls cible
Valeur du pouls déterminée par le programme ou manuellement et devant être atteinte.

Pouls de combustion des lipides
Valeur calculée de : 65% de MaxPuls

Pouls de condition physique
Valeur calculée de : 75% de MaxPuls

Manuel
Valeur calculée de : 40 à 90% de MaxPuls

Age
Entrée effectuée pour le calcul du pouls maximal.

Menu
Affichage dans lequel des valeurs doivent être entrées ou sélectionnées.

Glossaire
Recueil de termes avec essai d'explication

Tableau des performances

Date	Pouls au repos	Pouls en change	Pouls de récupération	Ange d'inclination récupération	Temps (mn.)	Distance (km)	Dépense d'énergie (Kcal)	Note

NL

Inhoudsopgave

Veiligheidsaanwijzingen 56
Korte beschrijving 57
- Functiebereik / toetsen 58-59
- Weergavbereik / display 59-60

Snelstart 61
- zonder voorkennis 61

Functioneren en gebruik 61
Displayweergaves 62
- Stop 62
- RPM/SPEED Snelheid 62

Trainingsprogramma's algemeen 62
- MANUAL 62
- PROGRAM 62
- USER 62
- H.R.C. (doelhartslagfrequentie) 62

Doelprogrammeringen 63
- TIME Trainingstijd 63
- DISTANCE Trainingsafstand 63
- CALORIES Energieverbruik 63
- PULSE Hartslagfrequentie 63

Persoonlijke trainingsprogrammeringen 64
- Algemeen 64
- Doelwaardeprogrammeringen 64
  Voorbeeld: DISTANCE
- Slaapmodus 65
- Trainingseinde en -onderbreking 65

Training 66
Instellen van de trainingsprogramma's 66
- MANUAL 66
  Manuele training
- PROGRAM 67
  12 voorgeprogrammeerde programma's voor de training
- USER 67-68
  Trainingsprogramma door gebruikerinstellingen
- H.R.C. (Doelhartslagfrequentie) 68-69
  Training aan de hand van een doelpolsslagfrequentie (THR)
- RECOVERY 69
  Herstelpolsslagmeting

Algemene aanwijzingen 70
- Conditiecijferberekening 70
  Formule 70
- Aanwijzingen voor polsslagmeting 70
  Met oorclip 70
  Met handsensoren 70
  Met borstgordel 70
- Storingen bij de computer 70

Trainingshandleiding 71
Woordenlijst 72

G

Dit teken verwijst in de handleiding naar de woordenlijst. Daar wordt het betreffende begrip uitgelegd.

Veiligheidsaanwijzingen

Neem onderstaande punten voor uw eigen veiligheid in acht:

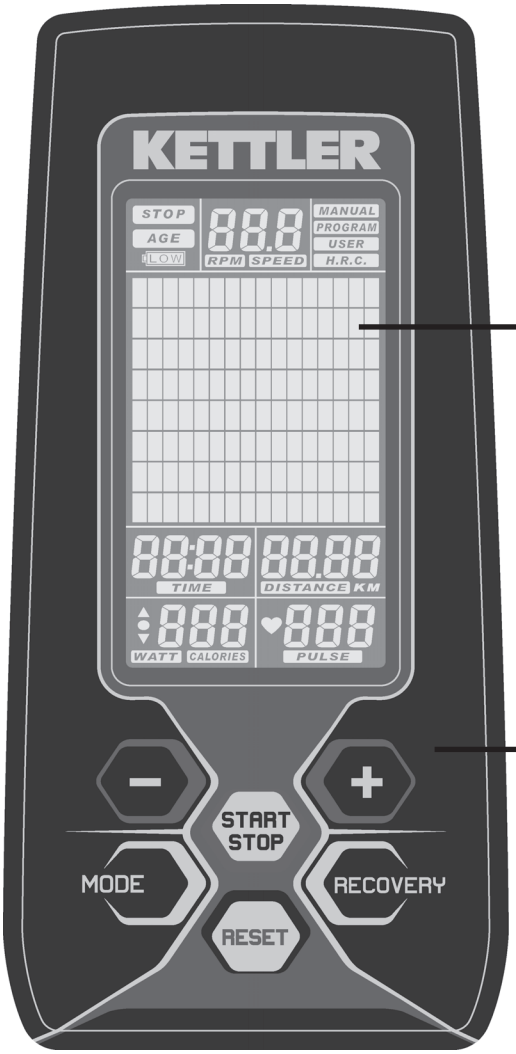
- Het opstellen van het trainingsapparaat dient op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond plaats te vinden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 gebruiksdagen dient gecontroleerd te worden of de verbinding nog goed vast zitten.
- Om letsel als gevolg van foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat uitsluitend volgens de handleiding gebruikt worden.
- Opstellen van het apparaat in vochtige ruimtes is, op langere duur gezien, wegens de daarmee verbonden roestvorming niet aan te bevelen.
- Controleer regelmatig of het apparaat nog goed functioneert en nog in een goede toestand verkeert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de gebruikerplichten en dienen regelmatig en zorgvuldig uitgevoerd te worden.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct te worden vervangen.
  Gebruik hiervoor uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat niet gebruiken tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen onder de voorwaarde gegarandeerd worden, dat er regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

Voor uw veiligheid:

- **Raadpleeg voor u begint met trainen uw huisarts of uw gezondheid training met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan gezondheidsproblemen tot gevolg hebben.**

Korte beschrijving

Het apparaat heeft een functiebereik met toetsen en een weergavebereik (display) met wisselende symbolen en grafiek.

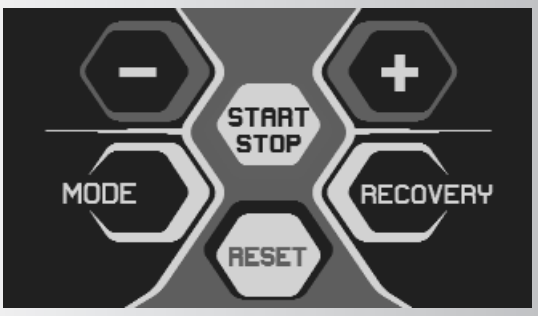


Weergavebereik

Display

Functiebereik

Toetsen



Korte handleiding

Functiebereik

De toetsen worden in onderstaande tekst kort uitgelegd.

Het precieze gebruik wordt in de diverse hoofdstukken uitgelegd. In deze beschrijvingen worden de namen van de functietoetsen ook zo gebruikt.

START / STOP

Met deze toets start u de training zonder voorprogrammeringen of na invoeren van programmeringen bijv. de keuze van een automatisch trainingsprogramma. Nogmaals indrukken van deze toets stopt de telfunctie van de computer > het veld STOP en het betreffende scanveld (bijv. TIME) knippert. Er kunnen instellingen gewijzigd worden, zonder de training te onderbreken. Als dan wederom op START gedrukt wordt, telt de computer na de nieuwe instelling verder.

MODE

In de STOP positie kiest u door kort indrukken van de MODE toets tussen de functies [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE] voor uw persoonlijke instellingen.

Functies en bediening van de trainingscomputer

"–" / "+"

- Met de "+" of "–" toets worden programmeringwaardes ingesteld. Daarvoor dient het apparaat zich in de STOP positie te bevinden > symbool STOP links boven knippert.
- In de trainingsinstelling "MANUAL" kan met de toetsen "+" en "–" voor begin of tijdens de training het totale belastingprofiel verhoogd of verlaagd worden.
- Tijdens de training kan met deze toetsen het zojuist weergegeven en knipperende belastingsniveau verlaagd of verhoogd worden > grafische weergave.
- De trainingsprogrammakeuze (MANUAL, PROGRAM, USER of H.R.C.) vindt ook met de toetsen "+" of "–" plaats.

"–" verlaging van geprogrammeerde waardes.

Door kort indrukken van de **"–"** toets verlaagt u de geprogrammeerde waardes van de diverse functies > [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE]. Als de **"–"** toets langer ingedrukt wordt, kan de te programmeren waarde sneller bereikt worden.

Als men een hogere waarde of functie wil kiezen, kan men met de **"–"** toets ook direct van de minimum waarde naar de maximum waarde springen: bijv. van DISTANCE 0.00 naar 99,90 K

"+" verhoging van geprogrammeerde waardes.

Door kort indrukken van de **"+"** toets verhoogd u de geprogrammeerde waardes van de diverse functies > [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE]. Als de **"+"** toets langer ingedrukt wordt, kan de te programmeren waarde sneller bereikt worden.

RESET
Door kort indrukken van de RESET toets komt u bij de keuze van de diverse trainingsprogramma-instellingen > bovenste balk in de display [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.] Langer indrukken van de RESET toets resulteert in een herstart van de computer.

RECOVERY
Gebruik de RECOVERY toets voor het activeren van de herstelpolsfunctie na de training.

Polsslagmeting

De polsslagmeting kan via 3 bronnen plaatsvinden:

1. Handsensoren
2. Oorclip (als accessoire verkrijgbaar)
3. Borstgordel (als accessoire verkrijgbaar)

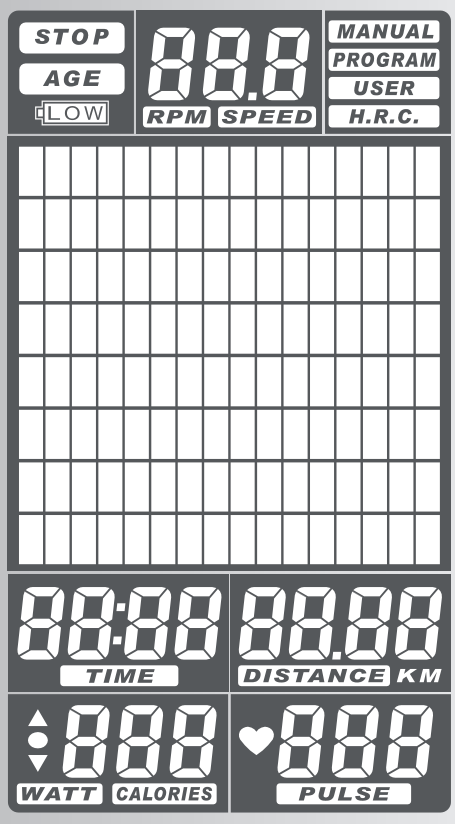
Displayweergaves

Algemeen

de display bestaat uit drie weergavegedeeltes:

1. In het bovenste gedeelte bevindt zich het STOP veld, de wisselweergave voor RPM (omwentelingen per minuut) en dat van de status resp. de keuze van de trainingsprogramma's.
2. Het grote veld als grafische weergave van het belastingniveau (belastingsprofiel) geeft een eenvoudige oriëntering binnen de trainingsafloop weer. Een balksegment = geringe belasting; acht balksegmenten boven elkaar = maximale belasting. De belastingniveaus worden als balkweergave getoond: een balk staat voor vier belastingsniveaus (L04) > 8 balken maximaal = L32.
3. In het onderste displaygedeelte zijn meerdere segmentvelden, waar de diverse trainingsfuncties getoond worden. Bij programmering van deze functies knippert de betreffende functieomschrijving > bijv. TIME.

Na beëindiging van de training blijven de trainingsgegevens bewaard en kunnen bij een nieuw trainingsbegin opgeroepen worden. De nieuwe gegevens worden dan erbij geteld.



Trainings- en bedieningshandleiding

Trainingsprogramma's

Manuele training

Voorgeprogrammeerde programma's

Trainingsprogramma door gebruikerinstelling

Training aan de hand van een doelpolsslagfrequentie

Persoonsgebonden gebruikergegevens

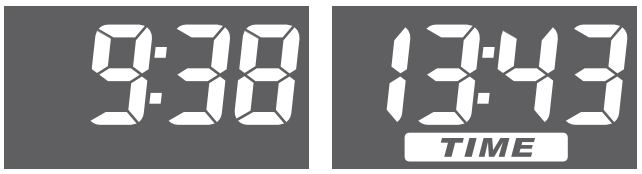
Leeftijd

Polsslagweergave

Hartsymbool knippert bij polsslagmeting

Waarde 30 – 230

Tijd / trainingstijd / Start - Stop



Trainingstijd

Omwentelingen / snelheid

Pedaalomwentelingen / minuut
RPM

Snelheid km/h

Afstand

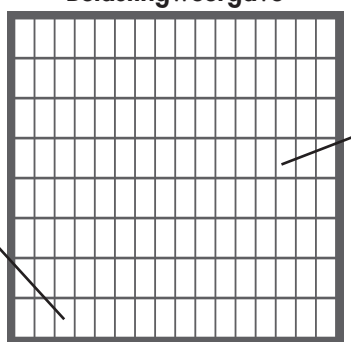
Dimensie km of mijl Fabrieksinstelling

Energieverbruik

Calorieënverbruik

Balkdiagram

Belastingweergave



16 kolommen

1 kolom staat voor 1 minuut bij crosstrainen:

200 m of 0,1 mijl

bij hometrainers: 400 m of 0,2 mijl

G

G

<u>Belastingsprofiel</u>

1 punt (hoogte) = 1 trede

1 rij = niveau 1

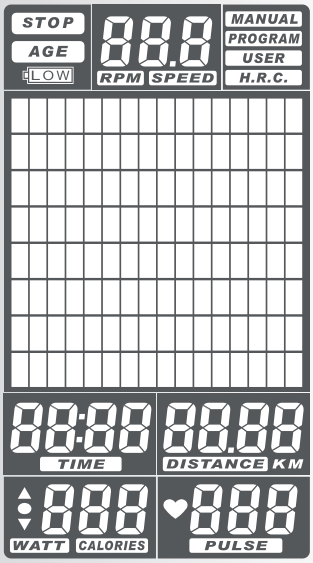
Snelstart (zonder voorkennis)

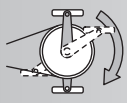
U kunt zonder voorkennis met de training beginnen. In het display worden dan de verschillende informaties weergegeven. Voor een efficiënte training en het instellen van uw persoonlijke trainingsgegevens, lees en volg daarvoor a.u.b. deze bedieningsaanwijzingen.

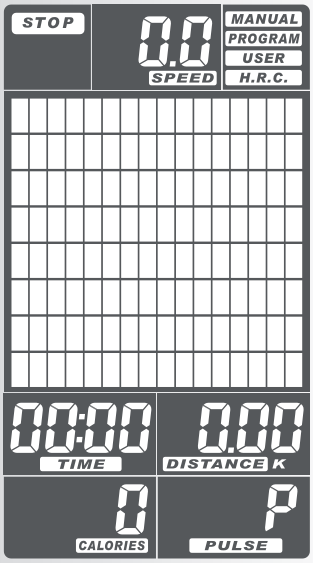
Lees ook de algemene aanwijzingen in de trainingshandleiding.

Na trainingsbegin of RESET-start verschijnt de volledige displayweergave = segmenttest met een signaaltoon. Daarna ziet u in het SPEED veld als enige weergave het totaal aantal kilometers. Daarna knippert het STOP veld en het gedeelte van de 4 trainingsprogramma's (MANUAL, PROGRAM, USER of H.R.C.).

Als u zonder voorprogrammeringen met de training begint, druk dan op de START/STOP toets en begin met trappen. De waardes van de afzonderlijke instellingen worden vanaf >0< opwaarts geteld [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE].

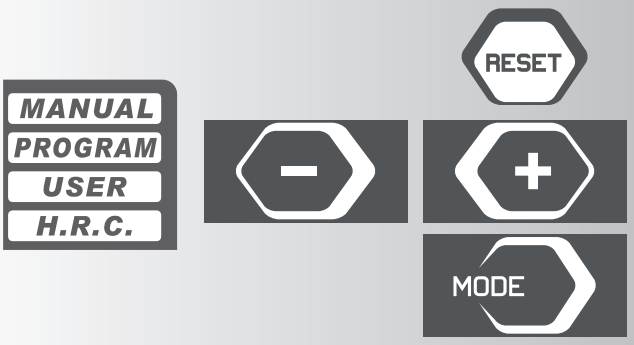


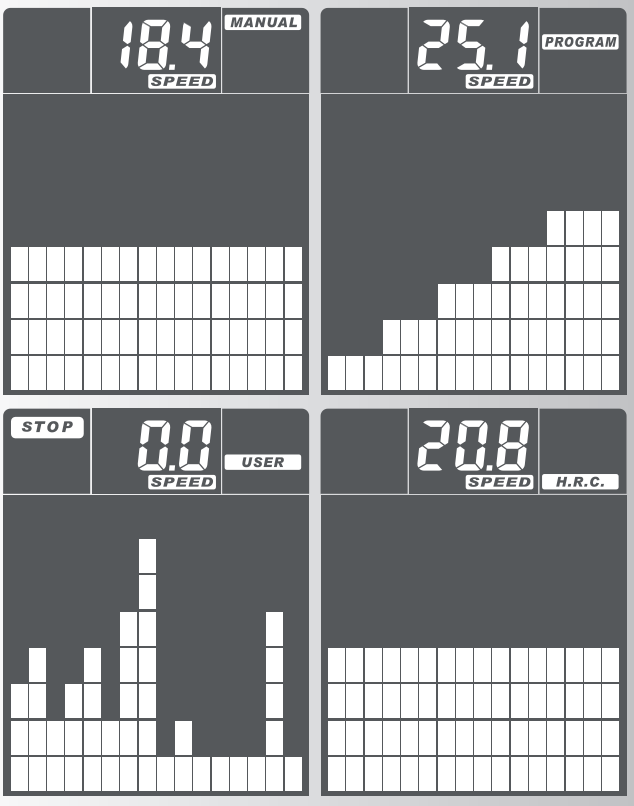




Functioneren en gebruik

Dit apparaat is netspanningonafhankelijk. Vanaf ca. 30 pedaalomwentelingen wekt de generator stroom op om de elektronica te voorzien en een accumulator te laden. Is het laadniveau toereikend, neemt de accu de stroomverzorging bij stilstand over. Heeft de accu voldoende laadcapaciteit, licht het display op. Is dit niet het geval of slechts kort, dient u d.m.v. trainen de accu op te laden. Zonder activiteit schakelt de elektronica na 90 seconden de display uit. Een adapter voor het laden van de accu is als accessoire via onze serviceafdeling leverbaar





Displayweergaves

Bovenste displayregel

STOP

Knipperende weergave van het STOP veld betekend: telmodus van de computer werd door indrukken van de START/STOP toets gestopt.

RPM /SPEED Snelheid

In dit veld wordt via een wisselinterval (elke 6 seconden) de trapfrequentie als RPM (Rounds per minute = omwentelingen per minuut) en SPEED de snelheid in km/h weergegeven. Weergavebereik: min. 0,0 tot max. 99,9 km/h

Trainingsprogramma's

De diverse trainingsprogramma's worden door indrukken van de toets RESET en keuze via de toetsen **"+"** of **"–"** gekozen en met MODE bevestigd. De programmaverschillen zijn als volgt gedefinieerd:

MANUAL manuele training

Deze instelling kiest men voor een eenvoudige trainingssequentie. Het belastingsprofiel blijft lineair en kan tijdens de training met de **"+"** of **"–"** toets verhoogd of verlaagd worden. Daarbij wordt eerst het ingestelde belastingniveau (L01 tot L32) weergegeven en 2 seconden na geen invoer het ingestelde balkdiagram.

PROGRAM voorgeprogrammeerde trainingprogramma's

Hier staan 12 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's ter beschikking. Aan de hand van het belastingsprofiel kunt u herkennen welke moeilijkheidsgraad de betreffende instelling heeft.

USER trainingsprogramma via gebruikerinstellingen (user = gebruiker)

Deze programmakeuze veroorlooft een individuele instelling van het belastingprofiel. Er moet minstens een voorgeprogrammeerde waarde gekozen worden > [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE].

H.R.C. Training aan de hand van een doelpolsslag (THR)

In deze programma-instelling wordt de belasting volgens de voorgeprogrammeerde polsslag geregeld. Daarvoor is het noodzakelijk dat de polsslag tijdens de training gemeten wordt. Zie > mogelijkheden van polsslagmeting.

Onderste displayregel

Doelprogrammeringen en trainingseenheden

In de onderste displayregel zijn aparte segmentweergaves met de diverse doelprogrammeringen en trainingseenheden.

TIME Trainingstijd

In dit veld wordt de trainingstijd in minuten en seconden gemeten. Weergavebereik: min. 00:00 tot max. 99:00

DISTANCE Trainingsafstand

De afgelegde afstand wordt in km gemeten. De belastingtelling begint met >0< en kan maximaal tot 199,90 km weergegeven worden. De telling gebeurt in 0,01 km eenheden = 10 meter.

CALORIES Energieverbruik

In dit veld wordt via een wisselinterval (elke 6 seconden) het berekende energieverbruik in CALORIES weergegeven. De waarde wordt tijdens de training aan de hand van de ingestelde belasting- en tijdmetingen berekend. Weergavebereik: min. 0 tot max. 990. De gegevens dienen echter alleen als grove richtlijnen om de diverse oefeningen te vergelijken en kunnen niet voor medische doeleinden gebruikt worden.

PULSE Polsslag / hartfrequentie

Als de polsslag tijdens de training gemeten wordt, knippert het hartsymbool in dit segmentveld en de polsslagwaarde wordt in hartslag per minuut weergegeven. Weergavebereik: min. 30 tot max. 230.

Als de polsslag doelwaarde tijdens de training bereikt wordt, zendt de computer een alarmsignaal uit.

Persoonlijke trainingsgegevens

Algemeen

– Zonder aparte programmeringen tellen de waardes in de diverse functies [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE] vanaf >0< omhoog.
– Voor een zinvolle training is het voldoende voor slechts één functie [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE] een doelwaarde in te stellen.
– Als een persoonlijke doelwaarde als trainingsprogrammering ingesteld wordt, telt de computer vanaf deze waarde terug. Bij het bereiken van de doelwaarde >0< hoort u een signaal. Als daarna – zonder programmering van een nieuwe doelwaarde - verder getraind wordt, telt de computer in deze modus na indrukken van de START toets weer vanaf de geprogrammeerde waarde terug.
– Eenmaal ingestelde doelwaardes kunnen tijdens de training niet gewijzigd worden, dit kan pas na indrukken van de STOP toets.

Doelwaardeprogrammering

Het instellen van de doelwaardes is bij alle functies hetzelfde: bijv. DISTANCE

1. Druk op de MODE toets tot in het weergaveveld de omschrijving >DISTANCE< knippert.
2. Door kort indrukken van de toets **"+"** verhoogt u de waarde. Bijv. DISTANCE in 0,1 km eenheden. Als u de **"+"** toets ingedrukt houdt, vindt er een snellere telling plaats. Als men een hogere waarde wil kiezen, kan men met de **"–"** toets ook direct van de minimum waarde naar de maximum waarde springen: bijv. van DISTANCE 0.00 naar 99,90 K
3. Als u de doelwaarde weer wilt reduceren, drukt u kort (of lang) op de **"–"** toets.
4. Als u de doelwaarde ingesteld heeft, drukt u op de MODE toets. De waarde is dan in deze functie opgeslagen en u gaat naar de volgende functie bijv. CALORIES.
5. Programmeer de waarde indien mogelijk slechts in één functie, omdat de trainingsdoelen elkaar anders overlappen. Bijv. als u het voorgeprogrammeerde tijddoel eerder zou bereiken dan het voorgeprogrammeerde belastingdoel.
6. De andere programmeringen [TIME, CALORIES of PULSE] worden zoals onder 1-4 beschreven ook met de toetsen SET, RESET en MODE ingevoerd.

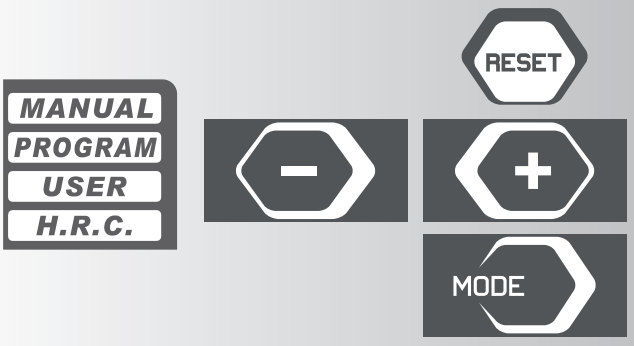
Na het afsluiten van alle programmeringen drukt u op de START/STOP toets en u kunt met trainen beginnen. Tijdens de training zijn alle actuele waardes parallel naast elkaar af te lezen. De geprogrammeerde waarde wordt tot >0< teruggeteld.

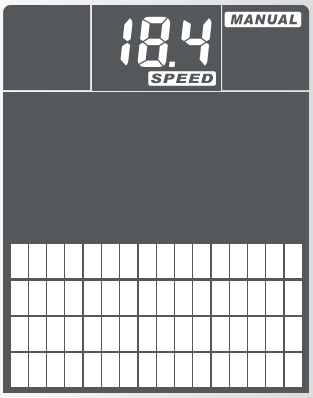
SLAAPSTAND

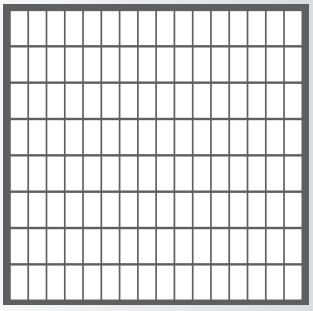
Als geen RPM of PULSE gemeten wordt of er geen manuele instellingen binnen 4 minuten plaatsvinden, schakelt het apparaat naar de slaapstand.

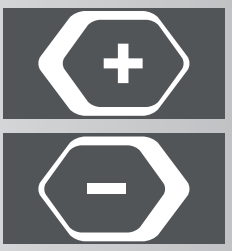
Trainingseinde of -onderbreking

- Bij een onderbreking van de training en geen verdere instellingen, loopt de tijd verder (TIME). Na heropvatten van de training worden ook de andere eenheden (DISTANCE, CALORIES en PULSE) verder geteld.
- Wordt de training met de STOP toets onderbroken en volgen er geen verdere instellingen, dan wordt ook de tijdtelling gestopt. Na indrukken van de START toets en hervatten van de training worden alle eenheden (TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE) verder geteld.
- Wordt de training met de STOP toets onderbroken en er volgt een wijziging van de gebruiker-, programma- of doelprogrammering keuze, dan tellen alle eenheden (TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE) vanaf de standaard startwaarde. BELANGRIJK! In dit geval worden de vorige trainingswaardes niet opgeslagen!
- Wordt het apparaat bijv. wegens een standplaatswijziging van het stroomnet gehaald en weer opnieuw aangesloten, tellen alle eenheden (TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE) vanaf de standaard startwaarde verder. BELANGRIJK! In dit geval worden de vorige trainingswaardes niet opgeslagen!









Training

Na trainingsbegin knippert de programmaregel in het bovenste displaygedeelte. U komt ook in deze programmaregel door kort indrukken van de toets RESET, zonder de computer opnieuw te starten.

– Kies het trainingsprogramma (MANUAL, PROGRAM, USER of H.R.C.) met de toets **"+"** of **"–"** en bevestig weer met MODE.
– Als de door u gekozen trainingsmodus MANUAL, PROGRAM of USER is en u een doelwaarde voor de hartfrequentie vooraf programmeert, wordt door de computer een optisch en akoestisch alarm weergegeven, zodra de actuele waarde van de hartfrequentie de doelwaarde bereikt is.

Training > MANUAL

Manuele training

Het belastingsprofiel wordt gelijkmatig in een Lijn weergegeven. Alle programmeringen zijn individueel mogelijk. [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. Voor een zinvolle training is het voldoende slechts in een veld [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE] een doelwaarde in te stellen. Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen. De lengte van de manuele training bepaald u door tijdprogrammering onder TIME.

Met de toetsen **"+"** en **"–"** kan voor begin of tijdens de training het totale belastingsprofiel verhoogd of verlaagd worden. Let op: het belastingsniveau wordt steeds met een getal verhoogd (L1, L2, L3 …L32); de balktoename gebeurt in blokken van 4; d.w.z. L1-L4 = 1 balk, L5-L8 = 2 balken, L9-L12 = 3 balken etc.

Tijdens de training toont de computer in het belastingsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met verticale knipperende balken de trainingsvooruitgang. Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens in het balkdiagram en in de velden [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START toets kunt u de training met het geprogrammeerde doel nog een keer uitvoeren of met een nieuwe instelling [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] voortzetten.

Training > PROGRAM

Voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's

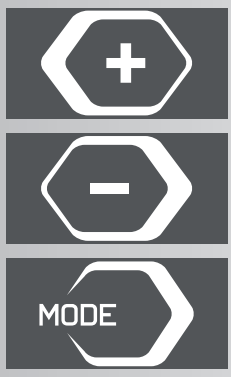
In de trainingsmodus PROGRAM kunt u tussen 12 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's kiezen, in diverse belastingsprofielen.

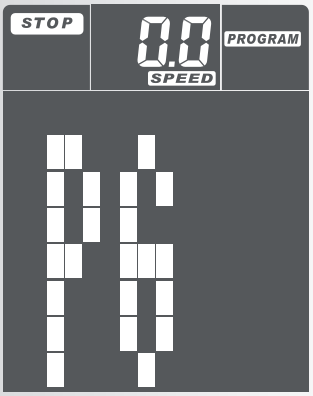
De lengte van het programma bepaald u door tijdprogrammering onder TIME.

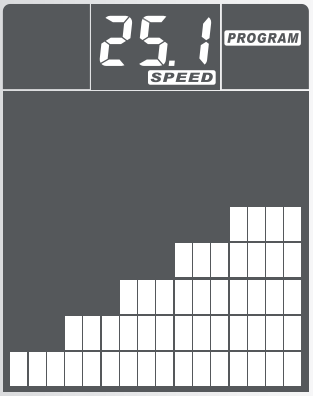
Door indrukken van de toetsen **"+"** - of **"–"** wisselt u tussen de programma's. Met de **"–"** toets komt u direct van P1 in P12. In de display verschijnt ca. 1 seconde het programmanummer (P1-12), dan wordt het belastingsprofiel knipperend weergegeven. Met de toets MODE bevestigt u de keuze of kiest met **"+"**/**"–"** een ander programma.

Als u een programma uitgekozen heeft kunt u bovendien een programmeerwaarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] invoeren. Voor een zinvolle training is het voldoende om slechts in een veld [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE] een doelwaarde in te stellen. Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen. Tijdens de training kan met de toetsen **"+"** en **"–"** het zojuist getoonde en knipperende belastingsniveau verlaagd of verhoogd worden > grafische weergave.

Tijdens de training toont de computer in het belastingsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de verticale knipperende balken de trainingsafloop. Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt hoort u 8 seconden een akoestisch signaal. De trainingsgegevens in het balkdiagram en in de velden [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START toets kunt u de training met het geprogrammeerde doel nog een keer uitvoeren of met een nieuwe instelling [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] voortzetten.







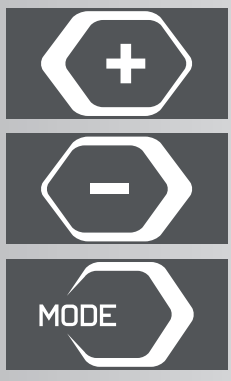
Training > USER

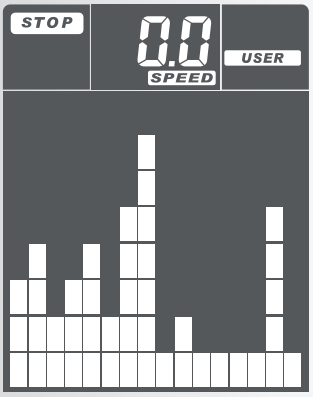
Trainingsprogramma door gebruikerinstelling (user=gebruiker)

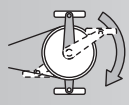
In de trainingsmodus USER kunt u een eigen belastingsprofiel ontwerpen. Het invoeren gebeurt via de toetsen **"+"** of **"–"** om de profielhoogte in te stellen. U komt in de volgende balk met de toets MODE; dan weer **"+"** of **"–"** voor hoogte etc. Programmeer alle 16 balken. Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen.

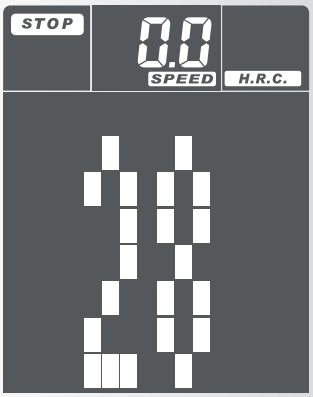
Als u uw eigen belastingsprofiel ontworpen heeft, kunt u bovendien een programmeerwaarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] invoeren. Voor een zinvolle training is het voldoende slechts in een veld [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE] een doelwaarde in te voeren. Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen. Tijdens de training kan met de toetsen **"+"** en **"–"** het zojuist weergegeven en getrainde belastingniveau verlaagd of verhoogd worden > grafische weergave.

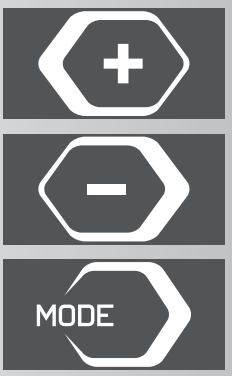
Tijdens de training toont de computer in het belastingsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de verti-

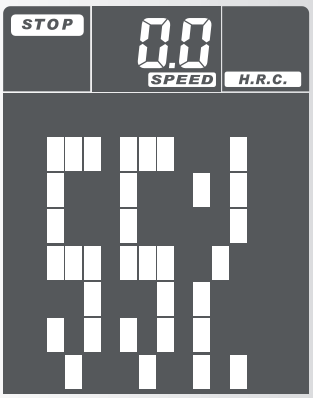


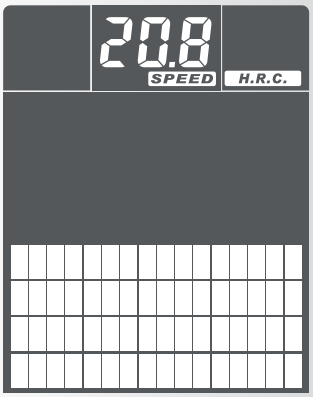












cale knipperende balken de trainingsvoortgang. Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt hoort u 8 seconden een akoestisch signaal. De trainingsgegevens in het balkdiagram en in de velden [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START toets kunt u de training met het geprogrammeerde doel nog een keer uitvoeren of met een nieuwe instelling [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] voortzetten.

Training > H.R.C. Training aan de hand van een doelpolsslag (H.R.C.)

In deze trainingsmodus wordt het belastingsprofiel volgens de geprogrammeerde waarde (leeftijd en THR) en de gemeten hartslag automatisch aangepast. Als u met de toetsen RESET; **"+"** / **"–"** en MODE de trainingsmodus H.R.C. gekozen heeft, verschijnt in het grote veld een getal. Dit getal knippert; midden in het bovenste regel staat een A voor Alter (leeftijd). Voer met de toetsen **"+"** of **"–"** uw leeftijd in en bevestig met MODE. Vervolgens verschijnt in het grote veld de waarde 55 %. U heeft de invoerkeuze van 55, 75 of 90 % individuele instelling van de doelpolsslag. De percentageprogrammering 55%, 75% en 90% hebben betrekking op de maximale polsslag (220 - leeftijd) en biedt 3 algemene trainingsintensiteiten voor de fitnesstraining.

Na de keuze van een H.R.C. waarde bevestigt u met MODE en geraakt in de programmeermodus. Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen.

- 55% van de max. polsslag (220 - leeftijd) is het instapgebied van een algemene vetverbrandingstraining. Men kan deze programmering dan ook manueel verhogen naar 65%.
- 75% van de max. polsslag (220 - leeftijd) is het gebied voor een algemene fitnesstraining.
- 90% van de max. polsslag (220 - leeftijd) is alleen geschikt voor kortere submaximale belastingsintervallen voor belastingsverhoging in een intervaltraining.
- Bovendien heeft u de mogelijkheid onder H.R.C. een doelpolsslagwaarde in te voeren. In deze trainingsmodus is het niet mogelijk een PULSE waarde in te voeren. Alle andere programmeringen kunnen vrij ingesteld worden. [TIME, DISTANCE of CALORIES].
- De computer volgt uw actueel gemeten polsslag in vergelijking tot de voorgeprogrammeerde doelwaarde en past het belastingniveau tijdens de training aan.
- Als de actuele polsslag lager dan de doelwaarde is, wordt het belastingsniveau elke 30 seconden steeds met een eenheid verhoogd tot de maximale waarde van de weerstand of de ingestelde polsslag bereikt is.

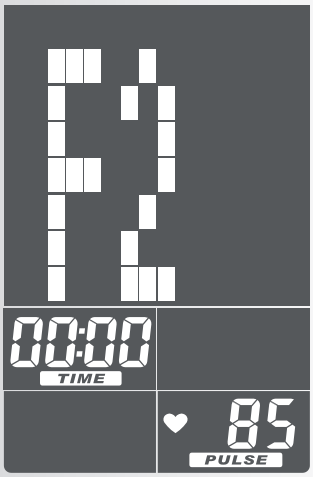
– Als de actuele polsslag boven de doelwaarde ligt, wordt het belastingsniveau automatisch gereduceerd. Het niveau wordt zolang elke 15 seconden met een eenheid gereduceerd tot de ingestelde polsslag bereikt is.
– Als het belastingsniveau tot 1 gedaald is, maar de polsslag nog steeds 1 minuut lang hoger dan de doelwaarde is, stopt de computer en hoort u een akoestisch alarmsignaal.
– Via de ingestelde trainingstijd [TIME] toont de computer in het belastingprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk de trainingsvooruitgang.
– Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE of CALORIES] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START toets kunt u de training ook voortzetten.

RECOVERY Herstelpolsslagfase

De RECOVERY functie kan na elk trainingsprogramma toegepast worden.

Met de RECOVERY toets bereikt men een herstelpolsslagmeting bij trainingseinde. Uit de begin- en eindpolsslag van een minuut wordt de afwijking en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een maatstaf voor de conditieverbetering.

Als u de doelwaarde bereikt heeft beëindigd u de training, druk op de RECOVERY toets en laat daarna de handen op de handsensoren liggen. Bij voorafgaande polsslagmeting verschijnt in het display 00:60 voor tijd en in PULSE veld knippert de actuele polsslagwaarde. De tijd begint van 00:60 terug te tellen. Laat de handen op de handsensoren liggen tot naar >0< teruggeteld is. Rechts in het display wordt een waarde tussen F1 en F6 getoond. F1 is de beste en F6 der slechtste status. Nogmaals indrukken van RECOVERY beëindigd de functie.



Algemene aanwijzingen

Conditiecijferberekening

De computer berekend en geeft een waarde aan het verschil tussen belastingspolsslag en herstelpolsslag en uwe hieruit resulterend "conditiecijfer" volgens onderstaande formule:

$$\text{Cijfer (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = belastingpolsslag P2 = herstelpolsslag

Cijfer 1 = uitstekend Cijfer 6 = onvoldoende

De vergelijking van belasting- en herstelpolsslag is een eenvoudige en snelle mogelijkheid de lichamelijke conditie te controleren. Het conditiecijfer is een oriënteringswaarde voor uw herstelcapaciteit na lichamelijke belastingen. Voordat u de herstelpolsslagtoets indrukt en uw conditiecijfer opvraagt, dient u een langere tijd, d.w.z. minstens 10 minuten, in uw belastingbereik te trainen. Bij regelmatige conditietraining zult u constateren dat uw "conditiecijfer" beter wordt.

Mogelijkheden voor polsslagmeting

De polsslagberekening begint als het hart in de display synchroon met uw polsslag knippert.

Met handsensoren

Een door de contractie van het hart opgewekte kleine spanning wordt door de handsensoren gemeten en door de computer van een waarde voorzien.

- Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast.
- Vermijd rukachtig vastpakken.
- Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven over de contactvlakken.

Met oorclip

De polsslagsensor werkt met infraroodlicht en meet de wijzigingen in de lichtdoorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgewekt wordt. Wrijf 10 keer krachtig over uw oorlelletje eer u de sensor aan uw oorlelletje klemt. Vermijd stoorimpulsen.

- Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorlelletje en zoek het beste punt voor de meting (hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder een sterke lichtbron zoals bijv. neonlicht, halogeenlicht, spotjes en zonlicht.
- Sluit schudden en wakkelen van de oorsensor incl. kabel volledig uit. Bevestig de kabel met de klemmetjes aan uw kleding of beter nog aan een hoofdband.

Polsslagmeting met borstgordell

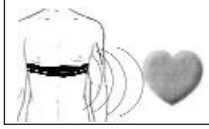
Als een borstgordel optioneel gebruikt wordt, dient de verbinding tussen de borstgordel en de trainingscomputer via een insteekontvanger tot stand gebracht te worden. Borstgordel en insteekontvanger kunnen extra besteld worden.

Opmerking:

Er is slechts één manier van polsslagmeting mogelijk: of met oorclip of met handsensoren of met de borstgordel. Bevindt zich géén oorclip in de polsslagbus, zijn de handsensoren actief. Wordt een oorclip in de polsslagbus gestoken, worden de handsensoren automatisch uitgeschakeld. Het is niet noodzakelijk om de stekker van de handsensoren eruit te trekken.

Computerstoringen

Als het display van de computer niet correct functioneert, a.u.b. de stroomverzorging loskoppelen en het apparaat opnieuw aansluiten.

	✓
	optioneel
	**optioneel**

Voor uw veiligheid

Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of de training met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose is belangrijk voor het bepalen van de intensiviteit van uw training. Een verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden

Trainingshandleiding

De hometrainer is speciaal voor de vrijetijdssporter ontwikkeld en uitstekend geschikt voor hart- en bloedsomlooptraining.

Tips voor de training

De training met de hometrainer dient te geschieden volgens een bepaalde methode en de principes van de duurtraining.

Door de duurtraining ontstaan veranderingen en aanpassingen van het hart/bloedsomloopsysteem zoals een lagere polsslag in rust en tijdens de training. Hierdoor heeft het hart meet tijd voor het vullen van de hartkamers en voor de doorbloeding van de hartmusculatuur (door de kransslagaders) . Tevens neemt de ademhalingsdiepte en het luchtvolumen, dat kan worden inge ademd, toe (vitale capaciteit). Verdere positieve veranderingen vinden plaats in het stofwisselsysteem. Om deze veranderingen te bereiken, moet men de training volgens bepaalde regels doorvoeren.

Planning en sturing van de training

De basis voor de trainingsplanning is uw actuele lichamelijke prestatievermogen. Met een belastingstest kan uw huisarts uw persoonlijke prestatievermogen bepalen. Dit is de basis voor uw trainingsplanning. Heeft u géén belastingstest uitgevoerd, vermijd dan te allen tijde een hoge trainingsbelasting resp. overbelasting. Houd bij de trainingsplanning rekening met de volgende basisregels: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als via het belastingniveau / de belastingintensiteit gestuurd worden.

M.b.t. belastingintensiteit

De belastingintensiteit dient bij een fitnesstraining bij voorkeur via de polsslag gecontroleerd worden. De maximale polsslag per minuut > 220 min leeftijd – mag niet overschreden worden. De optimale trainingspolsslag wordt door leeftijd en trainingsdoel bepaald.

Trainingsdoel: vetverbranding / gewichtsvermindering

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel

(220 – leeftijd) x 0,65 berekend.

Aanwijzing: de vetverbranding voor het opwekken van energie wordt pas vanaf een trainingsduur van min. 30 minuten belangrijk.

Trainingsdoel: hart en bloedsomloop fitness

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel

(220 – leeftijd) x 0,75 berekend.

De intensiteit wordt tijdens de training via het remniveau van 1=16 bepaald. Vermijd als beginner een training met een te hoog remniveau, omdat hierbij snel het aanbevolen polsslagbereik overschreden kan worden. Begin met een laag remniveau en werk stap voor stap naar uw optimale trainingspolsslag. Controleer tijdens de training regelmatig of u binnen uw intensiteitbereik volgens bovengenoemde adviezen traint.

Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend:

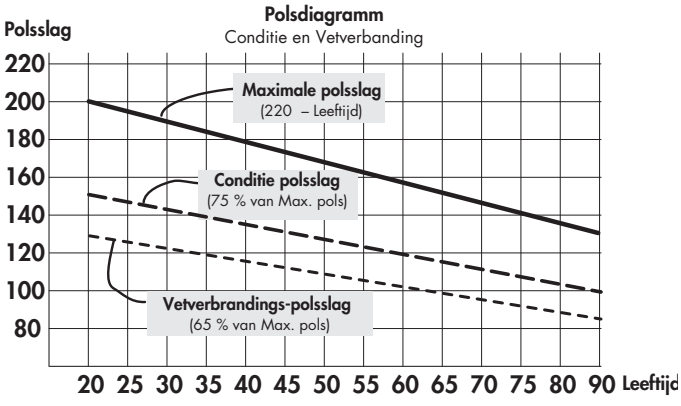
Trainingsfrequentie	Trainingsduur
Dagelijks	10 min
2-3 peer week	20-30 min
1-2 peer week	30-60 min

De eerste trainingseenheden zouden relatief kort en volgens een intervaltraining moeten worden opgebouwd. Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend.In geen geval zijn trainingseenheden van 30-60 minuten raadzaam voor beginnelingen.Het debutantentraining kan in de eerste 4 weken als volgt ontworpen zijn:

Trainingsintensiteit	Opbouw van de training
	1e week
3 x per week	2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
	2e week
3 x per week	3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
	3e week
3 x per week	4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen
	4e week
3 x per week	5 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen

Als persoonlijke trainingsdokumentatie kunt U de bereikte trainingswaarden in de prestatietabel inschrijven.

Voor en na elke trainingseenheid is een 5-min. opwarming respectievelijk cool-down gymnastiek raadzaam. Tussen twee trainingseenheiden zou een trainingsvrije dag moeten liggen, als later het 3 keer per week training van 20-30 minuten verkiest. In et andere geval spreekt er niets tegen een dagelijks training.



Woordenlijst

Balkdiagram
Weergavebereik met 16 x 16 punten voor het weergeven van belasting- en polsslagprofielen evenals tekst- en waardewaargaves.

Recovery
Herstelpolsslagmeting bij trainingseinde. Uit begin- en eindpolsslag van een minuut wordt daaruit de afwijking en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een indicatie voor uw conditieverbetering.

Programma's
Trainingsmogelijkheden die manueel of programmabepaalde belastingen of doelpolsslagen vereisen.

Profielen
In het puntenveld weergegeven wijziging van belastingen via de tijd of de afstand.

Dimensie
Eenheden voor weergave van km/h of mph, Kjoule of kcal.

Energie
Berekend de energieomzetting van het lichaam.

Aansturing
De elektronica regelt de belasting of de polsslag aan de hand van manueel ingevoerde of voorgeprogrammeerde waardes.

Polsslag
Meting van de hartslagen per minuut.

MaxPolsslag(en)
Berekende waarde uit 220 minus leeftijd.

Doelpolsslag
Manueel of programmabepaalde polsslagwaarde, die bereikt dient te worden.

Vetverbrandings-polsslag
Berekende waarde van: 65% MaxPolsslag

Fitnesspolsslag
Berekende waarde van: 75% MaxPolsslag

Manueel
Berekende waarde van: 40 – 90% MaxPolsslag

Leeftijd
Hier invoeren voor berekening van de maximale polsslag.

Menu
Weergave waarin de waardes ingevoerd of gekozen moeten worden.

Woordenlijst
Een verzameling van verklaringspogingen.

Prestatietabel

Datum	Rustpols	Belastingspols	Ontspanningspols	Hellingshoek	Tijd (min.)	Afstand (km)	Calorieenverbruik (Kcal)	Waard. cijfer

E

Índice de contenido

Indicaciones de seguridad 74
Breve descripción 75
- Área de función / teclas *76-77*
- Área de indicación / display *77-78*

Inicio rápido 79
- sin conocimientos previos *79*

Funcionamiento y operación 79
Indicaciones del display 80
- Stop 80
- RPM/SPEED Velocidad 80

Programas de entrenamiento en general 80
- MANUAL 80
- PROGRAM 80
- USER 80
- H.R.C. (frecuencia cardiaca objetivo) 80

Objetivos predeterminados 81
- TIME Tiempo de entrenamiento 81
- DISTANCE Recorrido de entrenamiento 81
- CALORIES Consumo de energía 81
- PULSE Frecuencia cardiaca 81

Datos predeterminados de entrenamiento personal 82
- En general 82
- Datos predeterminados de valor objetivo 82
  Ejemplo: DISTANCE
- Modo de espera 83
- Final e interrupción del entrenamiento 83

Entrenamiento 84
Ajuste de los programas de entrenamiento 84
- MANUAL 84
  Entrenamiento manual
- PROGRAM 85
  12 programas preajustados para el entrenamiento
- USER 85-86
  Programa de entrenamiento por medio de Ajuste del usuario
- H.R.C. (frecuencia cardiaca objetivo) 86-87
  Entrenamiento por medio de una frecuencia cardiaca objetivo (THR)
- RECOVERY 87
  Medición del pulso de recuperación
  Indicaciones generales

Indicaciones generales 88
- Cálculo de la nota de fitness 88
  Fórmula 88
- Indicaciones para la medición del pulso 88
  Con clip de oreja 88
  Con pulso de la mano 88
  Con cinturón de pecho 88
- Anomalías en el ordenador 88

Instrucciones para el entrenamiento 89
Glosario 90

G

En las instrucciones, este carácter remite al glosario. Allí se explica el concepto en cuestión.

Indicaciones de seguridad

Preste atención a las siguientes indicaciones para su propia seguridad:

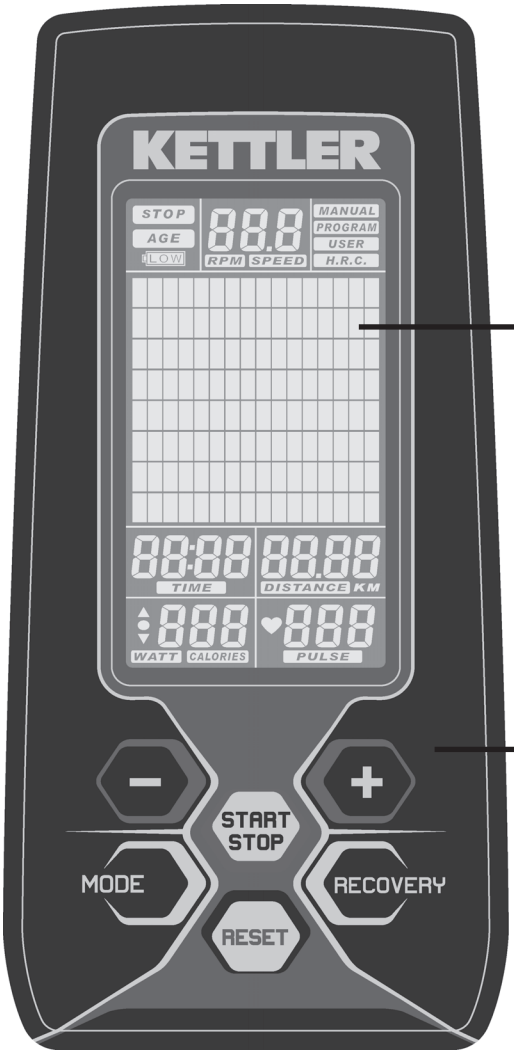
- El aparato de entrenamiento debe emplazarse en una base firme adecuada para ello.
- Antes de la primera puesta en servicio y, además, al cabo de aprox. 6 días de uso se debe comprobar el asiento firme de las conexiones.
- Para evitar lesiones por esfuerzos erróneos o sobrecarga, el aparato de entrenamiento solo se debe manejar conforme a las instrucciones.
- El emplazamiento del aparato en salas húmedas no es recomendable a la larga, debido a la formación de óxido que ello comporta.
- Cerciórese regularmente del estado operativo y correcto del aparato de entrenamiento.
- Los controles técnicos de seguridad forman parte de las obligaciones del usuario y se deben efectuar correctamente y con regularidad.
- Los elementos defectuosos o dañados eventuales se deben cambiar inmediatamente.
  Utilice únicamente repuestos KETTLER originales.
- El aparato no se debe volver a utilizar mientras no haya sido reparado.
- El nivel de seguridad del aparato solo se puede mantener mediante su comprobación regular con respecto a defectos y desgaste.

Para su seguridad:

- **Antes de iniciar el entrenamiento, consulte a su médico de cabecera para aclarar si su estado de salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El diagnóstico médico debería representar la base para el establecimiento de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede dañar la salud.**

Breve descripción

El aparato tiene un área de función con teclas y un área de indicación (display) con símbolos y gráficos que cambian.

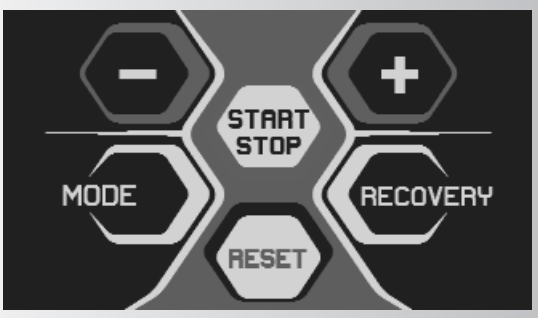


Área de indicación

Display

Área de función

Teclas



Instrucciones resumidas

Área de función

Las teclas se explican a continuación de forma breve:

En los distintos capítulos se explica la utilización más detalladamente. En estas descripciones se emplean también los nombres de las teclas de función de este modo.

START / STOP

Con esta tecla se inicia el entrenamiento sin ajuste previo o, después de introducir valores de ajuste previo, se selecciona un programa de entrenamiento automático. Al pulsar nuevamente esta tecla, se detiene la función de recuento del ordenador > el campo STOP y el campo de escaneo correspondiente (p.ej. TIME) parpadean. Es posible modificar ajustes sin interrumpir el entrenamiento. Si, a continuación, se vuelve a pulsar START, el ordenador sigue contando después del nuevo ajuste.

MODE

En la posición STOP se elige con una breve pulsación en la tecla MODE entre las funciones [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE] para realizar sus ajustes personales.

Funciones y manejo del ordenador de entrenamiento

"–" / "+"

- Con las teclas **"+"** y **"–"** se ajustan los valores de preselección.
- Para este fin, el aparato se tiene que encontrar en la posición STOP > el símbolo STOP, arriba a la izquierda, parpadea.
- En el ajuste de entrenamiento "MANUAL", las teclas **"+"** y **"–"** permiten subir o bajar el perfil de carga completo antes o durante el entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, estas teclas permiten subir o bajar el escalón de carga que se está representando en este momento y parpadea > representación gráfica.
- La selección del programa de entrenamiento (MANUAL, PROGRAM, USER o H.R.C.) también se realiza con las teclas **"+"** o **"–"**.

"–" Ajuste hacia abajo de valores de preselección.
Pulsando brevemente la tecla **"–"** se reducen los valores de ajuste de las distintas funciones > [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE]. Manteniendo pulsada la tecla **"–"** de forma prolongada, el valor de ajuste se puede alcanzar en una secuencia rápida.

Para seleccionar un valor o una función elevados, la tecla **"–"** también permite saltar directamente del valor mínimo al valor máximo: p.ej. de DISTANCE 0,00 a 99,90 K

"+" Ajuste hacia arriba de valores de preselección.
Pulsando brevemente la tecla **"+"** aumentan los valores de ajuste de las distintas funciones > [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE]. Manteniendo pulsada la tecla

"+" de forma prolongada, el valor de ajuste se puede alcanzar en una secuencia rápida.

RESET
Pulsando brevemente la tecla RESET, se accede a la selección de los distintos ajustes del programa de entrenamiento > barra superior en la pantalla [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.]. Una pulsación larga de la tecla RESET produce un reinicio del ordenador.

RECOVERY
Utilice la tecla RECOVERY para activar la función de pulso de recuperación después del entrenamiento.

Medición del pulso

La medición del pulso puede realizarse por medio de 3 fuentes:

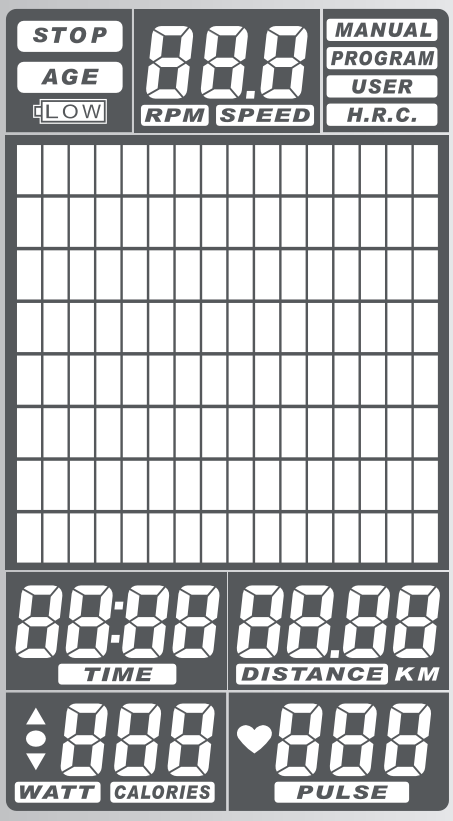
1. Pulso de la mano
2. Clip de oreja (opcionalmente)
3. El cinturón de pecho (opcionalmente)

Indicaciones de pantalla

General:
La pantalla se divide en tres áreas de indicación:

1. En la zona superior se encuentran el campo STOP, la indicación alternativa de RPM (vueltas por minuto) y del estado y la selección de los programas de entrenamiento.
2. La indicación de gran tamaño como representación gráfica del volumen de carga (perfil de carga) ofrece una orientación sencilla dentro del desarrollo del entrenamiento. Un segmento de barra = carga reducida; ocho segmentos de barra superpuestos = carga máxima. Los escalones de carga se muestran como representación de barras: una fila de barras corresponde a cuatro escalones de carga (L04) > 8 filas de barras máx. = L32.
3. En la parte inferior de la pantalla se encuentran varias indicaciones de segmentos donde se muestran las distintas funciones de entrenamiento. En caso de ajuste previo de estas funciones parpadea la denominación de la función > p.ej. TIME.

Al finalizar el entrenamiento, los datos del entrenamiento se conservan y se pueden consultar al iniciar un nuevo entrenamiento. Entonces, los datos nuevos se van sumando



Instrucciones de entrenamiento y de uso

Programas de entrenamiento

Entrenamiento manual

Programas preajustados

Programa de entrenamiento por medio de ajuste del usuario

Entrenamiento en función de una frecuencia cardiaca objetivo

Datos del usuario referidos a la persona

Edad

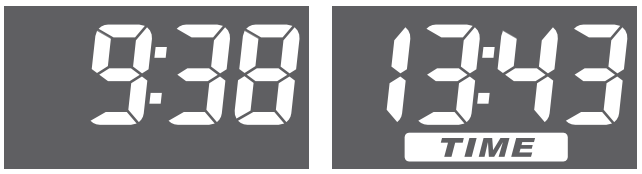
Indicador del pulso

El símbolo del corazón parpadea en el caso de registro del pulso

Valor 30 – 230

Hora / Tiempo de entrenamiento / Inicio-parada

Hora
Ajuste en el inicio del aparato



Objetivo del entrenamiento

Número de revoluciones / Velocidad

Revoluciones de pedal / Minuto
RPM

Velocidad, en km/h

Distancia

Dimensión
km o millas
Ajuste de fábrica

Consumo de energía

Consumo de calorías

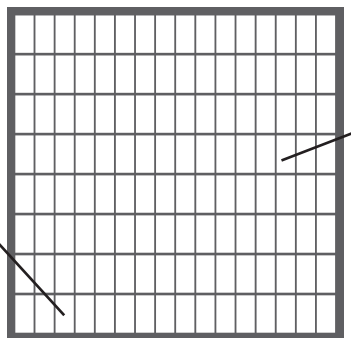
Diagrama de barras

Indicador de esfuerzo

G

G

Perfil de esfuerzo
1 punto (altura) = 1 nivel
1.° fila = nivel 1



16 columnas

1 columna corresponde a 1 minuto en entrenadores de campo a través:
200 m o 0,1 millas
en entrenadores de casa:
400 m o 0,2 millas

Inicio rápido

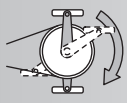
(sin conocimientos previos)

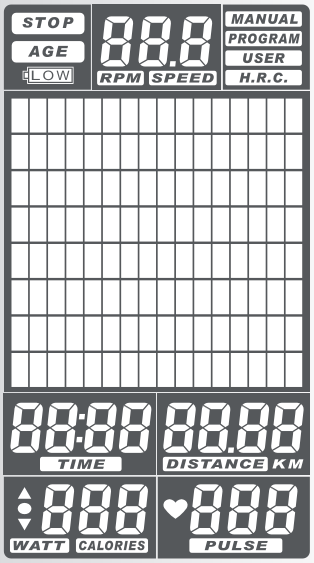
Puede empezar a entrenar sin conocimientos previos. Se indican entonces en el display las distintas informaciones. Para un entrenamiento eficaz y para el ajuste de sus datos predeterminados de entrenamiento personal lea y siga estas instrucciones de manejo.

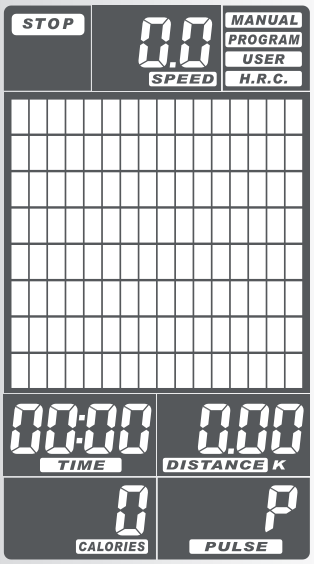
Lea también las indicaciones generales en las instrucciones para el entrenamiento.

Tras el inicio del entrenamiento o del arranque por RESET aparece el indicador de display completo = comprobación de los segmentos con una señal acústica. A continuación aparece en el campo SPEED el número de kilómetros totales como indicación individual. Luego parpadea el campo STOP y la zona de los 4 programas de entrenamiento (Manual, Program, User o H.R.C.).

Si inicia el entrenamiento sin ajustes previos, pulse la tecla START/STOP y pise los pedales. Los valores en las distintas preselecciones se van contando a partir de >0< [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE].

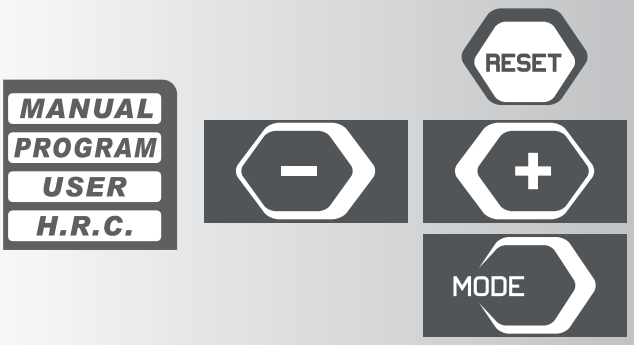


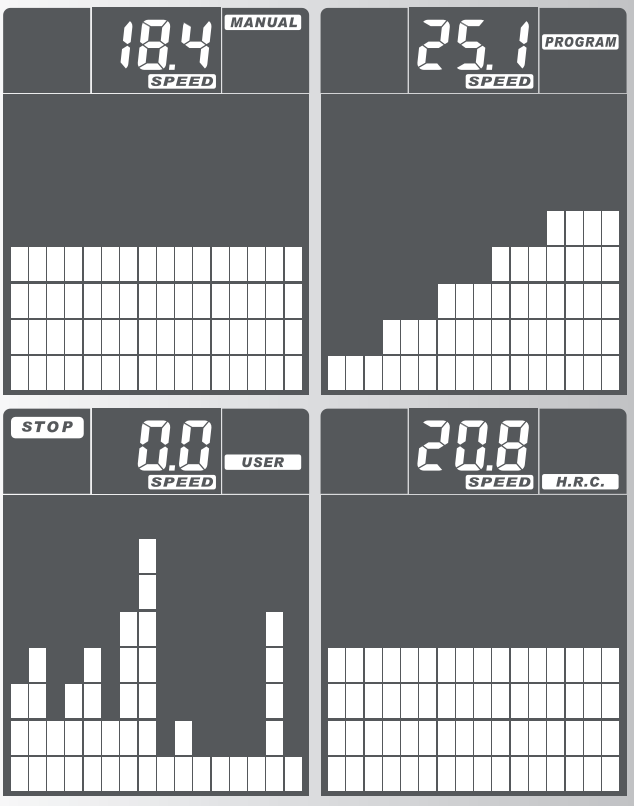




Funcionamiento y operación

Este aparato es independiente de la tensión de red. A partir de aprox. 30 vueltas de pedal, el generador produce tensión para alimentar el sistema electrónico y cargar una batería. Una vez que se haya alcanzado un estado de carga suficiente, la batería asume el suministro de tensión en estado parado. Si la batería tiene una capacidad de carga suficiente, se enciende el indicador. Si no lo hace, o sólo brevemente, es necesario recargar la batería a través del entrenamiento. Sin actividad, el sistema electrónico desconecta el indicador al cabo de 90 segundos. Una fuente de alimentación para cargar la batería está disponible como accesorio a través de nuestro Servicio postventa.





Indicaciones del display

Línea superior del display

STOP

La visualización intermitente del campo STOP significa: el modo de conteo del ordenador ha sido detenido accionando la tecla START/STOP.

RPM /SPEED Velocidad

En esta pantalla se indica en intervalos de alternancia (cada 6 segundos) la frecuencia de pedaleo como RPM (Round per minute = vueltas por minuto) y SPEED (velocidad en km/h. Margen de indicación: de mín. 0,0 a máx. 99,9 km/h

Programas de entrenamiento

Los distintos programas de entrenamiento se seleccionan pulsando la tecla RESET y seleccionando con las teclas **"+"** o **"–"** y se confirman con MODE. Las diferencias entre los programas se definen como sigue:

MANUAL Entrenamiento manual

Este ajuste se selecciona para una secuencia de entrenamiento sencilla. El perfil de carga se mantiene lineal y se puede subir o bajar durante el entrenamiento con las teclas **"+"** y **"–"**, respectivamente. Durante este proceso se indica primero el nivel de carga ajustado (L01 a L32) y, al cabo de 2 segundos sin realizar entradas, el diagrama de barras ajustado.

PROGRAM Programas preajustados para el entrenamiento

Aquí se ofrecen 12 programas de entrenamiento ajustados de forma fija. Mediante el perfil de carga puede ver qué grados de dificultad contiene cada ajuste.

USER Programa de entrenamiento por ajustes del usuario (User=usuario)

Esta selección de programa permite el ajuste individual del perfil de carga. Se tiene que seleccionar al menos un valor de preselección > [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE].

H.R.C. Entrenamiento en función de una frecuencia cardíaca objetivo (THR)

En este ajuste de programa, la carga se regula en función de la frecuencia cardíaca preajustada. Para ello es necesario que se registre el pulso durante el entrenamiento. Ver > Posibilidades de registro del pulso

Línea inferior de la pantalla

Objetivos predeterminados y unidades de entrenamiento

En la línea inferior del display se encuentran indicadores de segmentos individuales con los diversos objetivos predeterminados y las diferentes unidades de entrenamiento.

TIME Tiempo de entrenamiento

En esta pantalla se mide el tiempo de entrenamiento en minutos y segundos. Margen de indicación: de mín. 00:00 a máx. 99:00

DISTANCE Recorrido de entrenamiento

Se mide el recorrido realizado en km. El conteo de la carga empieza por >0< y se puede indicar, como máximo, hasta 199,90 km. El conteo se realiza en pasos de 0,01 km = 10 metros.

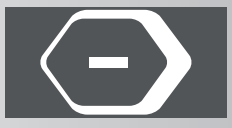
CALORIES Consumo de energía

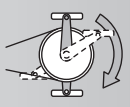
En esta pantalla se indica en intervalos de alternancia (cada 6 segundos) el consumo de energía calculado en CALORIES. El valor se determina durante el entrenamiento en base a las mediciones de carga y de tiempo ajustadas. Margen de indicación: de mín. 0 a máx. 990. Sin embargo, estos datos sirven únicamente como orientación somera para la comparación entre los distintos ejercicios y no se pueden utilizar para fines médicos.

PULSE (derecha) Pulso / frecuencia cardíaca

Si se registra el pulso durante el entrenamiento, parpadea el símbolo de corazón en la indicación de segmentos y el valor de pulso se indica en latidos por minuto. Margen de indicación: de mín. 30 a máx. 230.

Si se alcanza el objetivo de pulso durante el entrenamiento, el ordenador emite una señal de alarma.





Datos personales predeterminados de entrenamiento

Generalidades

– Sin ajustes previos especiales, los valores de las distintas preselecciones [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE] se van contando a partir de >0<.

– Para un entrenamiento racional basta con ajustar un objetivo en una única preselección [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE].

– Si se ajusta un objetivo personal como preselección de entrenamiento, el ordenador va descontando a partir de este valor. Al alcanzar el objetivo >0< suena una señal acústica. Si continúa el entrenamiento sin ajustar un nuevo objetivo, el ordenador vuelve a descontar, en este modo, a partir del valor preajustado una vez que se haya pulsado la tecla START.

– Una vez que se hayan ajustado los objetivos, éstos no se pueden modificar durante el entrenamiento, sino únicamente después de pulsar la tecla STOP.

Preselección del objetivo

El ajuste de los objetivos es idéntico para todas las preselecciones: p.ej. DISTANCE

1. Pulse la tecla MODE hasta que parpadee la denominación >DISTANCE< en el segmento de indicación.
2. Pulsando brevemente la tecla **"+"**, el valor, p.ej. DISTANCE, aumenta en incrementos de 0,1 km. Manteniendo pulsada la tecla **"+"**, se modifica más rápidamente el valor de ajuste. Para seleccionar un valor elevado, la tecla **"–"** también permite saltar directamente del valor mínimo al valor máximo: p.ej. de DISTANCE 0,00 a 99,90 K
3. Para seguir reduciendo el objetivo, pulse brevemente (o de forma prolongada) la tecla **"–"**.
4. Una vez que haya ajustado el objetivo, pulse la tecla MODE. Entonces, el valor queda memorizado en esta función y se accede a la siguiente función, p.ej. CALORIES.
5. A ser posible, introduzca sólo una preselección; de lo contrario, se solapan los objetivos de entrenamiento, p.ej. si alcanzara antes el objetivo de tiempo que el objetivo de carga preajustado.
6. Las demás preselecciones [TIME, CALORIES o PULSE] se introducen, según la descripción en 1-4, igualmente con las teclas SET, RESET y MODE.

Al finalizar todas las preselecciones, pulse la tecla START/STOP e inicie el entrenamiento.

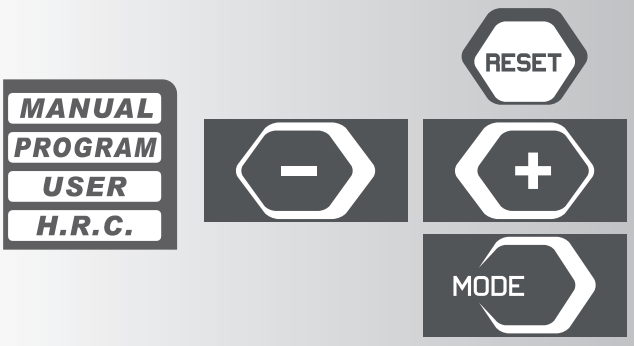
Durante el entrenamiento, todos los valores actuales se pueden leer paralelamente. El valor preajustado se descuenta hasta >0<–

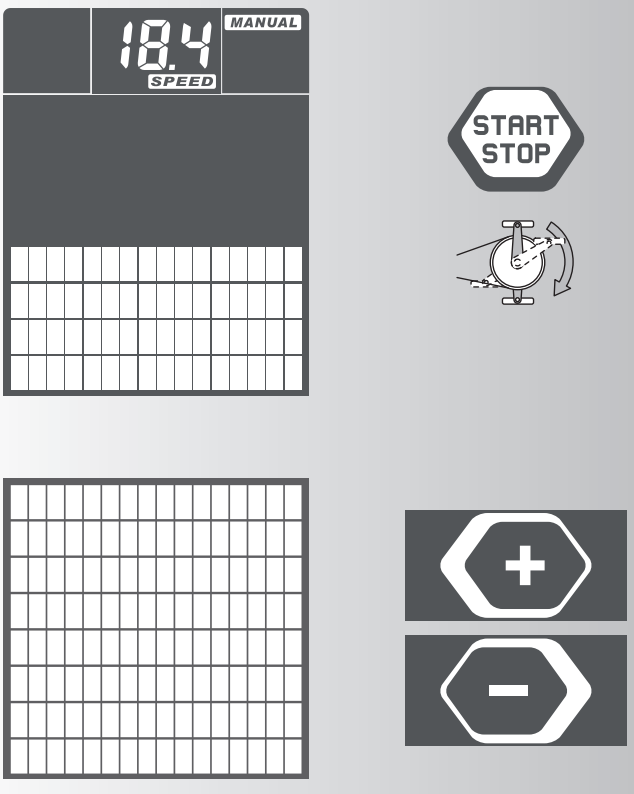
MODO DE SUSPENSIÓN

Si no se registran RPM o PULSE, o si no se realiza ningún ajuste manual en un intervalo de tiempo de 4 minutos, el aparato conmuta al modo de suspensión.

Final o interrupción del entrenamiento

- En caso de interrupción del entrenamiento y sin otras entradas, vuelve a correr el tiempo (TIME). Tras reanudarse el entrenamiento se siguen contando también las demás unidades (DISTANCE, CALORIES y PULSE)
- Si se interrumpe el entrenamiento con la tecla STOP y no se realizan mas entradas, también se detiene el recuento del tiempo. Tras pulsar la tecla START y reanudar el entrenamiento se siguen contando todas las unidades (TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE)
- Si se interrumpe el entrenamiento con la tecla STOP y no se produce una modificación de la selección de usuario, programa u objetivos predeterminados, todas las unidades (TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE) se cuentan a partir del valor de inicio estándar. ¡IMPORTANTE! ¡En ese caso no se memorizan los valores de entrenamiento anteriores!
- Si el aparato se desconecta de la red eléctrica, p. ej., debido a un cambio de emplazamiento, y se vuelve a conectar, todas las unidades (TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE) se cuentan a partir del valor de inicio estándar. ¡IMPORTANTE! ¡En ese caso no se memorizan los valores de entrenamiento anteriores!





Entrenamiento

Ajuste de los programas de entrenamiento

Tras el inicio del entrenamiento parpadea la línea de programa en la zona superior del display. También se accede a esta línea de programa presionando brevemente la tecla RESET, sin necesidad de reiniciar el ordenador.

– Seleccione el programa de entrenamiento (MANUAL, PROGRAM, USER o H.R.C.) con la tecla **"+"** o **"–"** y vuelva a confirmar con MODE.

– Si el modo de entrenamiento seleccionado es MANUAL, PROGRAM o USER y se ajusta previamente un objetivo para la frecuencia cardíaca, el ordenador emite una alarma óptica y acústica en cuanto el valor actual de la frecuencia cardíaca haya alcanzado el objetivo.

Entrenamiento > MANUAL

Entrenamiento manual

El perfil de carga se representa uniformemente en una línea. Todos los ajustes de preselección se pueden realizar individualmente [TIME, DISTANCE, CALORIES, ULSE]. Para un entrenamiento racional basta con ajustar un objetivo en una única preselección [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE]. El entrenamiento se inicia pulsando la tecla START con un entrenamiento activo.

La duración del entrenamiento manual se determina preseleccionando un tiempo en TIME.

Las teclas **"+"** y **"–"** permiten subir o bajar el perfil de carga completo antes o durante el entrenamiento. Atención: los escalones de carga aumentan cada vez en una cifra (L1, L2, L3…L32); el aumento de las barras se produce en bloques de 4, es decir: L1-L4 = 1 barra, L5-L8 = 2 barras, L9-L12 = 3 barras, etc.

Durante el entrenamiento, el ordenador cuenta el avance del entrenamiento en el perfil de carga (diagrama de barras) desde la izquierda hacia la derecha con la barra vertical intermitente. Cuando se alcanza el valor preajustado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], suena durante 8 segundos una señal acústica. No se siguen contando los datos de entrenamiento en el diagrama de barras y en las unidades de conteo [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. ¡Ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Puede volver a ejecutar el entrenamiento con el objetivo preajustado pulsando la tecla START o reanudarlo con un nuevo ajuste [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Entrenamiento > PROGRAM Programas preajustados para el entrenamiento

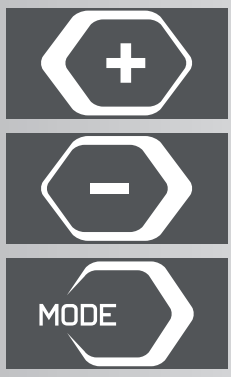
En el modo de entrenamiento PROGRAM se puede elegir entre 12 programas de entrenamiento ajustados de forma fija y en perfiles de carga diferentes.

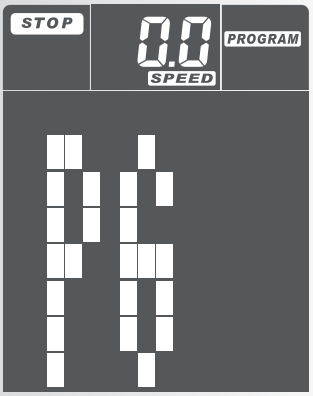
La duración del programa se determina preseleccionando un tiempo en TIME.

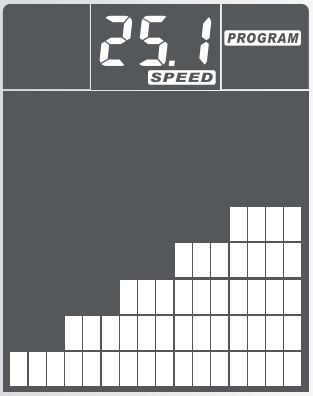
Pulsando las teclas **"+"** o **"–"** se conmuta entre los programas. Con la tecla **"–"** se pasa directamente de P1 a P12. En pantalla aparece durante aprox. 1 segundo el número de programa (P1-12); a continuación, se muestra el perfil de carga de forma intermitente. Con la tecla MODE se confirma la selección, y con **"+"/"–"** se puede seleccionar otro programa.

Una vez que haya seleccionado un programa, puede introducir adicionalmente un valor de preselección [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Para un entrenamiento racional basta con ajustar un objetivo en una única preselección [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE]. El entrenamiento se inicia pulsando la tecla START con un entrenamiento activo. Durante el entrenamiento, las teclas **"+"** y **"–"** permiten subir o bajar el escalón de carga que se está representando en este momento y parpadea > representación gráfica.

Durante el entrenamiento, el ordenador cuenta el avance del entrenamiento en el perfil de carga (diagrama de barras) desde la izquierda hacia la derecha con la barra vertical intermitente. Cuando se alcanza el valor preajustado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], suena durante 8 segundos una señal acústica. No se siguen contando los datos de entrenamiento en el diagrama de barras y en las unidades de conteo [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. ¡Ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Puede volver a ejecutar el entrenamiento con el objetivo preajustado pulsando la tecla START o reanudarlo con un nuevo ajuste [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].





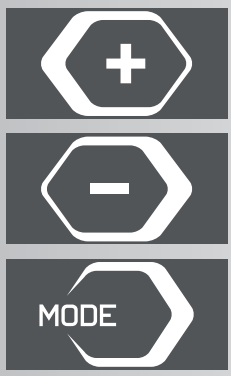


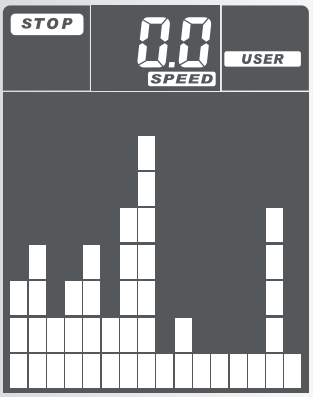
Entrenamiento > USER Programa de entrenamiento por ajustes del usuario (User=usuario)

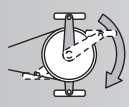
En el modo de entrenamiento USER puede diseñar su propio perfil de carga. La entrada se realiza a través de las teclas **"+"** o **"–"** para ajustar las alturas del perfil. Con la tecla MODE se accede a la siguiente barra; luego se vuelve a utilizar **"+"** o **"–"** para la altura, etc. Programe las 16 barras. El entrenamiento se inicia pulsando la tecla START con un entrenamiento activo.

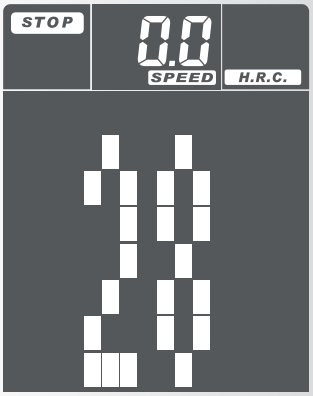
Una vez que haya diseñado su propio perfil de carga, puede introducir adicionalmente un valor de preselección [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Para un entrenamiento racional basta con ajustar un objetivo en una única preselección [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE]. El entrenamiento se inicia pulsando la tecla START con un entrenamiento activo. Durante el entrenamiento, las teclas **"+"** y **"–"** permiten subir o bajar el escalón de carga que se está representando y ejecutando en este momento > representación gráfica.

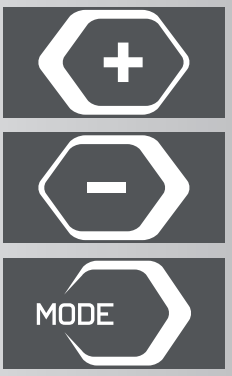
Durante el entrenamiento, el ordenador cuenta el avance del entrenamiento en el perfil de carga (diagrama

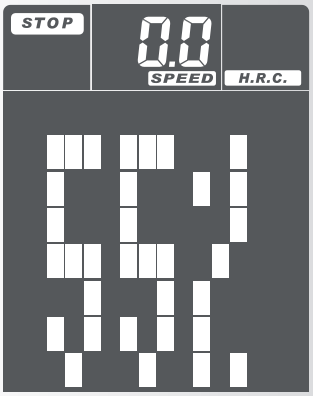


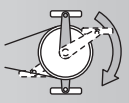


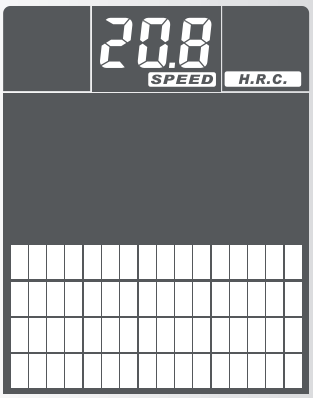


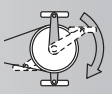












de barras) desde la izquierda hacia la derecha con la barra vertical intermitente. Cuando se alcanza el valor preajustado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], suena durante 8 segundos una señal acústica. No se siguen contando los datos de entrenamiento en el diagrama de barras y en las unidades de conteo [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. ¡Ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Puede volver a ejecutar el entrenamiento con el objetivo preajustado pulsando la tecla START o reanudarlo con un nuevo ajuste [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Entrenamiento > H.R.C.

Entrenamiento en función de una frecuencia cardíaca objetivo (H.R.C.)

En este modo de entrenamiento, el perfil de carga se adapta automáticamente en función de los valores introducidos (edad y THR), así como la frecuencia cardíaca medida. Después de seleccionar con las teclas RESET; **"+"** / **"–"** y MODE el modo de entrenamiento H.R.C., aparece un número en la pantalla grande. Este número parpadea; en el centro de la línea superior se encuentra una A que simboliza la edad. Introduzca su edad con las teclas **"+"** o **"–"** y confirme con MODE. A continuación aparece en la pantalla grande el valor de 55 %. Tiene la posibilidad de elegir entre el 55, el 75 y el 90 % para ajustar el objetivo individual de frecuencia cardíaca. Los porcentajes de 55%, 75% y 90% se refieren a la frecuencia de pulso máxima (220 – edad) y establecen 3 intensidades de entrenamiento generales para el entrenamiento de fitness.

la selección del valor H.R.C., confirme con MODE y pase así al ajuste de preselección. El entrenamiento se inicia pulsando la tecla START con un entrenamiento activo.

- El 55% de la frecuencia cardíaca máxima (220 – edad) corresponde al margen de iniciación para el entrenamiento general de quema de grasas. Luego, esta preselección se puede aumentar también manualmente al 65%.
- El 75% de la frecuencia cardíaca máxima (220 – edad) corresponde al margen de iniciación para el entrenamiento de fitness general.
- El 90% de la frecuencia cardíaca máxima (220 – edad) sólo es apropiado para intervalos de carga submáximos de corta duración con el fin de aumentar la carga durante el entrenamiento de intervalos.
- Adicionalmente dispone de la posibilidad de introducir un objetivo de pulso en H.R.C. Tras En este modo de entrenamiento no es posible ajustar un valor PULSE. Todas las demás preselecciones se pueden ajustar libremente: [TIME, DISTANCE o CALORIES].
- El ordenador sigue el valor medido actualmente de su frecuencia cardíaca en comparación con el objetivo preajustado y adapta el escalón de carga durante el entrenamiento.
- Si la frecuencia cardíaca es menor que el objetivo, el escalón de carga aumenta cada 30 segundos en

un nivel hasta que se alcance el valor máximo de la resistencia o la frecuencia cardíaca ajustada.

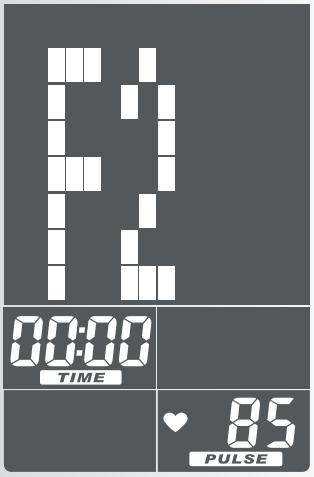
– Si la frecuencia cardíaca actual es superior al objetivo, el escalón de carga se reduce automáticamente. Se va reduciendo cada 15 segundos en un nivel hasta que se alcance la frecuencia cardíaca ajustada.
– Si el escalón de carga ha descendido a 1, pero el valor de la frecuencia cardíaca sigue estando durante 1 minuto por encima del objetivo, el ordenador se detiene y se emite una señal de alarma acústica como advertencia.
– A lo largo del tiempo de entrenamiento ajustado [TIME], el ordenador cuenta el avance del entrenamiento en el perfil de carga (diagrama de barras) desde la izquierda hacia la derecha con la barra intermitente.
– Cuando se alcanza el valor preajustado [TIME, DISTANCE o CALORIES], suena durante 8 segundos una señal acústica. Los datos de entrenamiento no se siguen contando. ¡Ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! También puede continuar el entrenamiento pulsando la tecla START.

RECOVERY Fase de pulso de recuperación

La función RECOVERY se puede utilizar después de cada programa de entrenamiento.

Con la tecla RECOVERY se consigue una medición del pulso de recuperación para finalizar el entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto se determinan la desviación y una nota de fitness. Con el mismo entrenamiento, la mejora de esta nota representa una medida para un aumento del grado de fitness.

Una vez que haya alcanzado los objetivos, termine el entrenamiento, pulse la tecla RECOVERY y mantenga sus manos en los sensores de pulso. En caso de medición anterior del pulso aparece en pantalla 00:60 para el tiempo y en la pantalla PULSE parpadea el valor de pulso actual. El tiempo empieza a descontar desde 00:60. Mantenga las manos en los sensores de pulso hasta que se haya llegado a >0<. En la parte derecha de la pantalla se indica un valor entre F1 y F6. F1 es el estado mejor y F6 el peor. Al pulsar nuevamente RECOVERY, se termina la función.



Indicaciones generales

Cálculo de la nota de fitness

El ordenador calcula y evalúa la diferencia entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación y su "nota de fitness" resultante según la siguiente fórmula:

$$\text{Nota (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = pulso de esfuerzo P2 = pulso de recuperación

Nota 1 = muy bien Nota 6 = insuficiente

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el de recuperación es una posibilidad fácil y rápida de controlar el fitness corporal. La nota de fitness es un valor orientativo para su capacidad de recuperación tras los esfuerzos corporales. Antes de que pulse la tecla de recuperación y determine su nota de fitness, es conveniente que se entrene en su intervalo de esfuerzo durante un tiempo relativamente largo, es decir, 10 minutos como mínimo. En caso de entrenamiento cardiovascular regular comprobará que su nota de fitness mejora.

Posibilidades del registro del pulso

El cálculo del pulso comienza cuando el corazón parpadea con la frecuencia de su pulsación en el indicador.

Con el pulso de mano

Una tensión mínima producida por la contracción del corazón es registrada por los sensores manuales y evaluada por el sistema electrónico.

- Agarre siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o la fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

Con el clip de oreja

El sensor del pulso funciona con luz infrarroja y mide las variaciones de permeabilidad a la luz de su piel que son provocadas por su pulso. Antes de fijar el sensor del pulso en el lóbulo de su oreja, frótelo 10 veces fuertemente para incrementar la circulación de la sangre.

Registro del pulso con correa de pecho

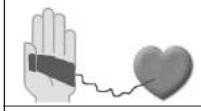
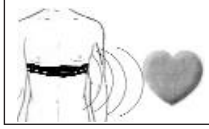
Si se emplea opcionalmente una correa de pecho se debe establecer la conexión entre la correa y el ordenador de entrenamiento mediante un receptor enchufable. La correa de pecho y el receptor enchufable se pueden pedir posteriormente.

Comentario:

Solamente es posible un tipo de medición del pulso: o con el clip de oreja o con el pulso de la mano o con la cinta para el pecho. Si no se encuentra ningún clip de oreja en la hembrilla del pulso, estará activada la medición del pulso de mano. Al introducir un clip de oreja en la hembrilla del pulso, automáticamente se desactivará la medición del pulso de mano. No es necesario desenchufar la clavija de los sensores del pulso de mano.

Averías en el ordenador de entrenamiento

Si el display del ordenador no funciona correctamente, desconecte la alimentación de corriente y vuelva a conectar el aparato

	✓
	opcionalmente
	**opcionalmente**

Para su seguridad:

Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud

Instrucciones de entrenamiento

Este entrenador de casa ha sido desarrollado especialmente para el deportista aficionado que disfruta con el deporte en su tiempo libre. Es muy efectivo para el entrenamiento del sistema cardiovascular.

El entrenamiento se debe efectuar según los principios del acondicionamiento físico. Este provoca sobre todo cambios y adaptaciones en el sistema cardiovascular. Por ejemplo una reducción de la frecuencia del pulso en reposo y del pulso durante el esfuerzo.

De este modo el corazón dispondrá de más tiempo para llenar los ventrículos y para vascularizar la musculatura del corazón (mediante los vasos coronarios). Además aumentará el volumen de aire que se pueda aspirar (capacidad vital). Habrá además cambios positivos en el metabolismo.

Para lograr estos cambios positivos hay que organizar el entrenamiento según ciertos principios.

Planificación y control del entrenamiento

La base para la planificación del entrenamiento es su actual estado físico de rendimiento. Mediante una prueba de esfuerzo, su médico de cabecera podrá diagnosticar la capacidad de rendimiento personal, la cual representa la base para su planificación del entrenamiento. Si no se ha sometido a ninguna prueba de esfuerzo, deberá evitar en todos los casos elevados esfuerzos de entrenamiento o sobrecargas. Debería recordar el siguiente principio para la planificación. El entrenamiento de resistencia es controlado tanto a través del volumen del esfuerzo como sobre el nivel / intensidad del mismo.

Acerca de la intensidad del esfuerzo

En el entrenamiento fitness, la intensidad del esfuerzo debería controlarse preferentemente a través de la frecuencia de pulsación de su corazón. Durante este proceso, no debe superarse la frecuencia cardíaca máxima por minuto > 220 menos la edad. El pulso óptimo de entrenamiento es determinado a través de la edad y el objetivo del entrenamiento.

Objetivo del entrenamiento: Consumo de calorías/reducción de peso

La frecuencia óptima de pulsación es calculada conforme a la fórmula empírica (220 - edad) x 0,65

Aviso: El consumo de calorías para la puesta a disposición de energía empezará a ser relevante a partir de una duración del entrenamiento de 30 minutos mínimo.

Objetivo de entrenamiento fitness cardiovascular:

La frecuencia óptima de pulsación es calculada conforme a la fórmula empírica (220 - edad) x 0,75

La intensidad durante el entrenamiento es predeterminada a través de los niveles de entrenamiento 1-16. Como principiante, evite un entrenamiento con un ajuste demasiado elevado del nivel de frenado, ya que en este caso es posible que se exceda rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso. Comience con una configuración baja del nivel de frenado y aproxímese paso a paso a su pulso de entrenamiento óptimo. Compruebe periódicamente durante el entrenamiento fitness, si está entrenando en su rango de intensidad conforme a las recomendaciones anteriormente facilitadas.

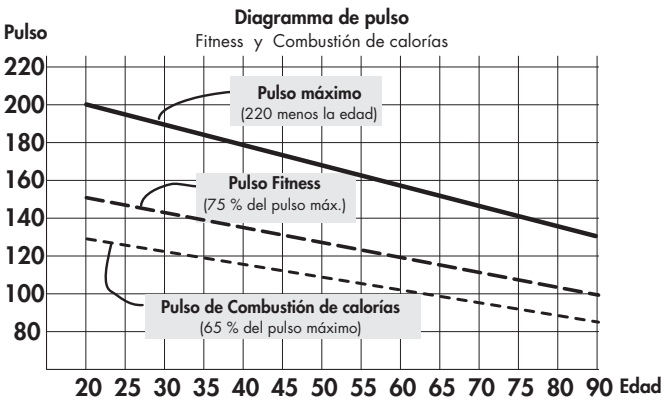
El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse como sigue:

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
una sesión diaria	10 minutos
2-3 sesiones semanales	20-30 minutos
1-2 sesiones semanales	60 minutos

Para su documentación personal sobre el entrenamiento, podrá anotar los valores de entrenamiento alcanzados en la tabla de rendimientos:

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
	1ª semaine
3 x par semaine	2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
	2ª semaine
3 x par semaine	3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
	3ª semaine
3 x par semaine	4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento
	4ª semaine
3 x par semaine	5 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento

Antes y después de cada unidad de entrenamiento, aprox. 5 minutos de gimnasia servirán para el calentamiento previo o para relajarse tras el ejercicio. Entre dos unidades de entrenamiento debería existir un día sin entrenamiento, si prefiere posteriormente el entrenamiento de 3 veces por semana de 20 - 30 minutos. Por lo demás, no hay nada que se oponga a un entrenamiento diario.



Glosario

Diagrama de barras
Área de indicación con 16 x 16 puntos par representar perfiles de esfuerzo y de pulso, así como indicaciones de texto y valores.

Recovery
Medición de la recuperación al final del entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto se determina la diferencia y una nota de fitness. La mejora de esta nota con el mismo entrenamiento representa una medida para la mejora del estado de fitness.

Programas
Posibilidades de entrenamiento que requieren esfuerzos o pulsos objetivo determinados manualmente o por programa.

Perfiles
Modificación de los esfuerzos representada en el campo de puntos por medio del tiempo o el recorrido.

Dimensión
Unidades para la visualización de km/h o mi/h, Kjulios o kcal.

Energía
Calcula el gasto energético del cuerpo

Control
El sistema electrónico regula el esfuerzo o el pulso sobre valores introducidos manualmente o predeterminados.

Pulso
Registro de los latidos del corazón por minuto

Pulso(s) máx.
Valor calculado a partir de 220 menos la edad

Pulso objetivo
Valor del pulso manual o determinado por el programa que se ha de alcanzar.

Pulso de combustión de grasa
Valor cálculo de: 65% pulso máximo

Pulso de fitness
Valor cálculo de: 75% pulso máximo

Manual
Valor cálculo de: 40 – 90% pulso máximo

Edad
Aquí se hace la entrada para el cálculo del pulso máximo.

Menú
Indicación en la cual se deberán introducir o seleccionar valores.

Glosario
Una recopilación de intentos de explicación

Tabla de rendimiento

Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Pulso de recuperación	Escalón de carga	Tiempo (min.)	Distancia (km)	Consumo de energía (Kcal)	Nota

KETTLER

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG
Postfach 1020 • D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net
docu 2998/06.11